В. ИВАНОВ

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

В. Иванов

НАСТОЛЬНЫЙ **ТЕННИС**

Второе,
переработанное,
издание

Издательство «Физкультура и спорт»
Москва 1966

7А8.4
И 20

Содержание

Предисловие	3
Пути развития советского настольного тенниса	5
Характерные черты современного настольного тенниса	7
Техника игры	10
Виды ударов	14
Выбор ракеты	15
Вращение мяча	17
Движения теннисиста	19
Исходное положение	21
Перемещения игрока	—
Движения свободной руки	29
Удары по мячу	—
Тактика игры	99
Основные сведения	—
Тактическая классификация ударов	100
Тактика одиночных соревнований	102
Тактика комбинационных игроков	108
Тактика нападения	109
Что такое активная защита	112
Тактика 12 ударов	113
Какую тактику лучше применять против защитника	114
Тактика атакующего против атакующего	116
Тактика защитника против защитника	117
Тактика защитника против атакующего	—
Тактика парных игр	118
Тактика подач	120
Тактика игры на воздухе	121
Запись хода соревнований	122
Советы игроку	—
Как изучать противников	124
Как играют сильнейшие теннисисты мира	126
Принципы обучения и тренировки	127
Воспитательное значение тренировки	130
Основы тренировки	138
Основные формы проведения занятий	146
Основные этапы учебно-тренировочного процесса	149
Из опыта работы детской спортивной школы	152
Всестороннее физическое развитие теннисиста	172
Многолетнее планирование	181
Годовой план	182
Круглогодичная тренировка	183
Учет успеваемости	185
Индивидуальный план тренировки	186

6—9—2

Валентин Сергеевич Иванов

Настольный теннис

Редактор *А. К. Гринкевич*
Обложка художника *Б. А. Леженина*
Художественный редактор *В. К. Сафронов*
Технический редактор *И. К. Дерва*
Корректор *А. Д. Полосова*

Изд. № 3038. Сдано в набор 18/XI-1965 г. Подписано к печати 24/11-1966 г. Формат 84×108¹/₃₂. Объем 10,08 усл. п. л., 6 физ. п. л., 9,68 уч.-изд. л. А1330. Тираж 67 000 экз. Цена 48 коп. Заказ 876. Тем. план 1966 г. № 151.

Издательство «Физкультура и спорт» Комитета печати при Совете Министров СССР. Москва К—6, Каляевская ул., 27

Ярославский полиграфкомбинат Главполиграфпрома Комитета по печати при Совете Министров СССР. Ярославль, ул. Свободы, 97.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Первое издание пособия вышло в свет в 1959 г. В этот период возникли большие разногласия по вопросам дальнейшего развития настольного тенниса.

Поражения европейских теннисистов и успехи спортсменов Азии требовали от тренеров немедленного ответа на многочисленные вопросы. Крушение европейского защитного стиля игры на фоне бурного роста массовости настольного тенниса во всех странах мира выдвигало одну проблему за другой. Успех чемпионов, играющих хваткой «пером», в остроатакующем стиле взволновал даже самых закоренелых приверженцев защиты.

Сильнейшие игроки Европы продолжали играть попрежнему, а более слабые бросались из одной крайности в другую, не зная, у кого учиться, кому подражать. Дальнейшие поражения европейских теннисистов поставили перед тренерами сильнейших команд Европы трудную задачу — подготовить смелых, активных, выносливых теннисистов, умеющих играть в быстром темпе. Надо было пересмотреть методику обучения и тренировки и, следовательно, полностью обновить состав команд.

В этот трудный период В. С. Иванов организует детскую спортивную школу в ДСО «Труд», где проводит ряд экспериментальных учебно-тренировочных работ. Одновременно он выпускает книгу, в которой предлагает новый метод обучения и тренировки. Основное внимание в психологической и волевой подготовке он уделяет воспитанию смелых и быстрых спортсменов остроатакующего стиля.

Многие тренеры и спортсмены встретили книгу недоверчиво. Но такие авторитетные специалисты, как многократный чемпион мира Виктор Барна, финалист первенства мира 1955 г. Жарко Долинар, десятикратный чемпион мира Ференц Шидо, высоко оценили пособие В. С. Иванова. Виктор Барна (Англия) писал: «Мне эта книга очень понравилась. В ней даются хорошие практические советы по игре. Предлагаемый здесь метод совершенно нов, исключительно интересен и — я должен сказать — один из лучших в мире. Я могу настоятельно рекомендовать эту книгу как новичкам, так и чемпионам».

Доктор Жарко Долинар (Югославия) отмечал: «Для нас, десятилетия занимающихся настольным теннисом, опубликование книги В. С. Иванова было очень приятным сюрпризом. Это особенно касается некоторых вопросов, которые до сих пор в литературе о настольном теннисе почти не освещались».

Главный тренер венгерской сборной команды Фереиц Шидо пишет: «Я с большой радостью изучал книгу Валентина Сергеевича. Главная ее ценность в том, что автор подробно и основательно разбирает технику этого вида спорта. В данном случае существенно не только то, что Иванов подробно анализирует отдельные технические приемы и методы ведения игры, но и то, что в основных вопросах он занимает правильную позицию и хорошо понимает новые проблемы, возникшие в результате развития этого вида спорта.

Я хорошо знаком с международной литературой по настольному теннису, и мне кажется, что книга В. С. Иванова — одна из самых лучших. Ее смело можно рекомендовать спортсменам, тренерам, руководителям секций и активистам».

Во втором издании книги автор продолжает развитие теоретических и практических основ методики обучения и тренировки. Значительно расширен раздел, посвященный опыту работы с детьми и юношами. Приведены новые методы графического планирования тренировок, что значительно облегчило составление планов и контроль за их выполнением. Большое внимание уделяется в книге специальной физической подготовке и применению новых вспомогательных средств для овладения рациональной техникой игры. Впервые в литературе по настольному теннису описана морально-волевая и психологическая подготовка теннисистов.

Книга В. С. Иванова послужит развитию настольного тенниса и поможет воспитать не одно поколение талантливых спортсменов.

Тренер сборной команды СССР
С. Шпрах
Заслуженный тренер СССР, мастер спорта
Б. Балайшене
Член Всесоюзного совета тренеров по настольному теннису, мастер спорта
А. Аверин

ПУТИ РАЗВИТИЯ СОВЕТСКОГО НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

Путь советского настольного тенниса никогда не был ровным и гладким. Он проходил вдалеке от международных спортивных баталий извилистыми тропинками, не изведанными никем.

Так, от первого матча ветеранов 1946 г. в Москве до первого международного соревнования со сборной командой ГДР в 1954 г. прошло 8 лет, а от первого Всесоюзного первенства страны 1951 г. до участия в чемпионате мира 1961 г. — 10 лет. За этот период в сборной команде Советского Союза сменилось три поколения игроков.

И первые чемпионы, и 20-летняя молодежь, игравшая на первых всесоюзных соревнованиях, ушли в историю до европейских сражений в Будапеште и Загребе в 1958, 1960 гг.

Оглядываясь на эти годы, нельзя не назвать основных спортивных событий, основных исторических этапов развития отечественного настольного тенниса.

1954 г. — первая международная встреча в Москве с командой ГДР, первая победа, которую одержали наши женщины. Сильнейшие теннисисты того времени А. Саунорис, Г. Гринберг и А. Акопян проиграли остроатакующему немецкому теннисисту Шнайдеру. Это наглядно показало, что защита отжила свой век.

1957 г. — третьи Всемирные студенческие игры и VI фестиваль в Москве. Спортсмены 23 стран Европы, Азии, Африки и Австралии вышли вместе с нашими теннисистами к зеленым столам.

1958, 1960 гг. — участие сборных команд СССР в первом и втором чемпионатах Европы в Будапеште и Загребе, победы над командами Англии, ФРГ, Югославии, Гре-

ции, Норвегии и др. В 1958 г. мужчины в подгруппе заняли 3-е место, а женщины — 4-е. В 1960 г. мужчины заняли в подгруппе 5-е место, а женщины — 3-е.

В 1962 г. в первенстве Европы команды СССР не участвовали.

1959, 1963 гг. — настольный теннис был включен в программу спартакиад народов СССР и всесоюзных спартакиад учащихся. В связи с этим число занимающихся значительно увеличилось. Если в 1958 г. в СССР насчитывалось 204 тыс. человек, занимающихся настольным теннисом, то в 1960 г.—617 тыс. человек, а в 1963 г.— 1 млн. 416 тыс., т. е. почти в 7 раз больше, чем в 1958 г.

Уровень мастерства спортсменов сильнейших республик значительно повысился, однако класс игры лучших теннисистов республик Средней Азии, Белоруссии, Армении еще сильно отставал.

В III Спартакиаде народов СССР по настольному теннису участвовали сборные команды всех союзных республик и гг. Москвы и Ленинграда.

В командных соревнованиях выступило 102 участника, из которых 43 мастера спорта СССР и 59 человек I спортивного разряда.

Большой победы добился коллектив Украины, совершивший за 4 года большой скачок — с 6-го на 1-е место.

Команда г. Москвы поднялась с 4-го (1959 г.) на 2-е место (1963 г.). Однако она не смогла закрепить успеха, достигнутого на командном чемпионате страны 1961 г., где в финале победила украинцев и была первой.

Победитель Спартакиады народов 1959 г. команда Литовской ССР выступила неудачно. Особенно слабо выглядели мужчины во главе с бывшим чемпионом СССР А. Саунорисом. Если на II Спартакиаде народов СССР команды Литвы и Эстонии заняли 1—2-е места, то теперь они вынуждены были уступить их спортсменам Украины и Москвы.

Восьмая спартакиада профсоюзов 1965 г. принесла небывалый успех спортсменам Москвы. Они стали золотыми призерами как в командных, так и в личных соревнованиях. На высшую ступень пьедестала почета поднялись З. Руднова и А. Амелин. Второе место завоевала команда Украины, третье — теннисисты Эстонии, четвертое — РСФСР и только пятое — спортсмены Литвы.

ХАРАКТЕРНЫЕ ЧЕРТЫ СОВРЕМЕННОГО НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

Одиниадцать раз звание чемпиона мира и Кубок Свейтлинга завоевывала мужская команда Венгрии, шесть раз — Чехословакии, пять раз — Японии, три раза — КНР и по одному разу — команды Австрии, США, Англии.

Командные чемпионаты для женских команд проводятся на Кубок Корбильона.

По пять раз его выигрывали команды Японии и Румынии, три раза — спортсменки Чехословакии, по два раза чемпионами мира становились команды Германии, США и Англии. В 1965 г. этот приз впервые был вручен теннисисткам КНР.

В 1961, 1963 и 1965 гг. небывалого успеха добились наши юноши и девушки на Европейском критериуме, Кубок Бухареста переехал в Москву. Наиболее удачно наши юноши выступили в 1965 г. в Праге, где завоевали 14 медалей.

В 1961, 1963, 1965 гг. наши спортсмены участвовали в чемпионатах мира в Пекине, Праге и Любляне (Югославия). Во всех этих соревнованиях превосходство азиатских спортсменов над европейцами было очевидным. На протяжении четверти века, начиная с первого чемпионата мира 1926—1927 гг., мировую гегемонию в настольном теннисе удерживали теннисисты Европы. Лучшие игроки Венгрии, Чехословакии, Великобритании, Австрии, Румынии в разные годы завоевывали чемпионские титулы как в командных, так и в личных состязаниях.

Но вот в 1952 г. в Бомбее представители Японии в большинстве номеров программы всемирных состязаний опередили лучших теннисистов Европы. Однако ведущие спортсмены Европы, их тренеры и руководители национальных федераций не придали этому серьезного значения. Свои неудачи европейские мастера объясняли необычными климатическими условиями Бомбея и особыми ракетками японцев *. Провал посчитали делом случая и не сделали правильных выводов.

За свою недальновидность европейские теннисисты стали горько расплачиваться. Начиная с лондонского

---

* Японцы играли ракетами с губчатыми накладками.

чемпионата 1954 г., гегемония перекочевывает в Азию — сначала к японским игрокам, затем к теннисистам КНР. Современные лучшие европейские мастера маленькой ракеты (за крайне редким исключением) по существу не являются серьезными конкурентами в борьбе за золотые медали чемпионов мира.

Инициатива, темп, мощь, разнообразие — вот девиз современных виртуозов настольного тенниса — ярких приверженцев хватки «пером». Азиатские спортсмены считают, что самые результативные удары и комбинации те, с помощью которых мячу придаются всевозможные вращения поступательного характера. Они овладели серийным нападением «накатами», контрударами, обороной высокими крученными свечами, разнообразными подачами, «топ-спином» и, буквально, подавляют ими европейских теннисистов.

Казалось бы, что европейцам следует стремиться овладевать такой передовой, эффективной манерой игры. Тем более, что ветераны континента Ф. Шндо (Венгрия) и И. Андреадис (Чехословакия), действовавшие в такой манере, держа ракету «европейской» хваткой, не раз обыгрывали лучших азиатских игроков.

К сожалению, у Шидо и Андреадиса оказалось гораздо меньше последователей, чем у двукратного чемпиона Европы, представителя защитной тактики венгра З. Берцика. Во всяком случае, до 26-го пекинского чемпионата мира большинство европейских игроков придерживалось пассивных, оборонительных действий, основанных на придании мячу различных обратных вращений. Этим самым они демонстрировали свое нежелание осознать очевидную истину: «Нельзя двигаться вперед, вращая мяч назад». Стало ясно: чем дольше будет такое продолжаться, тем глубже станет разрыв в мастерстве между лучшими игроками мира и Европы.

Пекинский чемпионат во многих отношениях можно считать переломным.

«Мы были приятно удивлены, — сказал японский тренер г-н Хасегава, — тем, что в отличие от большинства европейских игроков молодые советские спортсмены ведут игру быстрым нападением, а главное, имеют ярко выраженную тенденцию к активной игре и хорошо нападают слева. Победы, которые одержал Аверин, завоеваны новой манерой игры. Этот стиль активного двусторон-

него комбинационного и серийного нападения привезла в Пекин команда СССР, приехавшая на чемпионат мира впервые. Стиль русских вскоре несомненно будет приносить им победы в Европе, а в дальнейшем и угрожать теннисистам Азии».

Но прежде чем добиться резкого перелома и создать свою советскую школу настольного тенниса, прежде чем научить наших юношей и девушек играть смело, быстро и агрессивно, нужно было много лет проводить экспериментальную работу, искать новые пути в обучении и тренировке.

В 1959 г. советские игроки дебютировали на всеевропейских состязаниях юношей и девушек в Констанце (Румыния). Н. Раманаускайте заняла второе место в одиночных играх, а вместе с румынкой М. Бараш вышла на первое место среди пар девушек.

Еще ни одно официальное международное состязание по настольному теннису не завершалось для нас столь успешно, как европейские соревнования юношей и девушек, проведенные в 1961 г. в Бад-Бланкенбурге (ГДР).

Сборная команда советских девушек завоевала первое место, обыграв последовательно команды Норвегии, Румынии, Чехословакии и в финале Швеции — 3 : 2. Юношеская сборная СССР заняла третье место.

В играх на личное первенство большого успеха добилась тогда еще 14-летняя москвичка Зоя Руднова, играющая в азиатской манере. Одержав пять побед подряд, она выиграла первенство Европы среди девушек. Ее землячка С. Белоцерковская вышла на третье место. Руднова и Белоцерковская оказались сильнейшими и в парных играх. В этом виде соревнований наши теннисистки Лукина и Балайшите заняли второе место. Призовое место заняла и наша смешанная пара Лукина — Калнынь.

По числу командных и личных призовых мест коллектив юных теннисистов СССР вышел на общее первое место и награжден Кубком Бухареста—главным призом всеевропейских соревнований.

Так же успешно выступили наши молодые теннисисты и в 1962 г. в г. Бледе (Югославия). Сборный коллектив девушек СССР во второй раз вышел на первое место; советские юноши заняли второе место. Звание чемпионки Европы среди девушек завоевала Л. Балайшите. Кубок Бухареста остался у советских спортсменов.

ТЕХНИКА ИГРЫ

Уметь хорошо играть в настольный теннис — это большое искусство. Легкость и быстрота движений, стремительность атак и самоотверженность защиты, неожиданность и остроумие технических комбинаций, выполненных с большой ловкостью в доли секунды, представляют собой захватывающее спортивное зрелище. Все необходимые качества и умения теннисисты приобретают путем систематических тренировок и участия в соревнованиях.

В технике и тактике современного настольного тенниса существует два основных стиля игры — азиатский и европейский.

Теннисисты стран Азии держат ракету ручкой вверх (вертикально) — «пером». В странах Европы, Австралии, Африки и в большинстве стран Америки держат ракету горизонтально.

Между азиатской школой настольного тенниса и европейской существует много различий, о которых должны знать тренеры и спортсмены.

Представители японской школы ставили перед собой две задачи. Первая состояла в том, чтобы ограничить количество технических приемов игры, все удары по мячу выполнять справа и довести их до виртуозного автоматизма. Вторая задача — добиться максимального вращения мяча. С этой целью японские спортсмены изобрели ракету «сэндвич» с гладким покрытием. Японские теннисисты достигли больших успехов как в командных, так и в личных соревнованиях. Им принадлежит много творческих находок. Так, они первыми применили знаменитый «дьявольский» мяч из Токио — «топ-спин», сильнокрученые подачи из-под плеча, защиту высокой «свечой» и т. д.

Исходную стойку японцы занимают за левым углом стола (рис. 1, *а, б*) и держат ракету так, как показано на рис. 2 (главным образом для правого удара). В последние годы теннисисты Японии уступили пальму первенства китайским спортсменам. Это заставило японских тренеров заново пересмотреть технические и тактические позиции. Многократный чемпион мира Ихиро Огимура недавно заявил: «Чтобы Японии вернуть свои лавры, нужно изменить всю технику игры и взять ракету так, как ее держат в Европе».

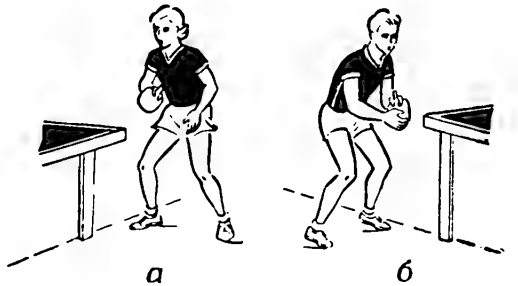


Рис. 1. Исходное положение японцев за левым углом стола:

а — чемпионка мира Мацудзаки; *б* — чемпион мира в парном разряде Кимура. Он играет левой рукой и до определения направления полета мяча находится за правым углом стола

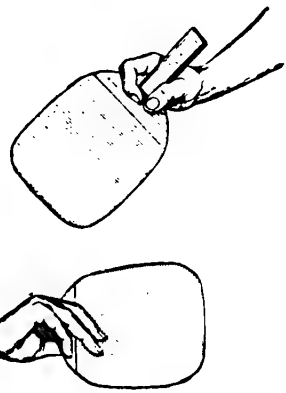


Рис. 2. Японский способ держания ракеты, удобный для нападения ударами справа

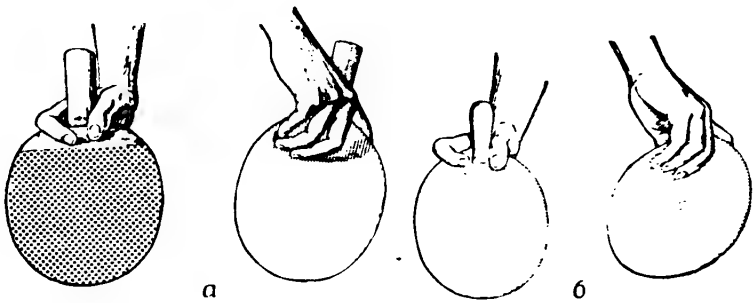


Рис. 3. Китайские способы держания ракеты:

а — для обороны подставкой слева и нападения справа; *б* — для двустороннего нападения

В основу китайского настольного тенниса положены следующие задачи. Во-первых, они предусматривают совершенствование и расширение техники и тактики игры пером, во-вторых, освоение европейского стиля игры и горизонтальной хватки (рис. 3).

Характерно, что китайские теннисисты в противоположность японским пользуются ракетами «сэндвич» с более жесткими накладками шероховатой резиной наружу. По словам их тренера, главными принципами китайского настольного тенниса являются быстрый темп игры и мощность ударов, которые сочетаются со сложными подачами и посылкой мяча разной длины в различных направлениях. Следует отметить, что в сборной команде чемпионов мира некоторые молодые спортсмены, обладающие сильной защитной техникой, держат ракету по-европейски.

Говоря о стилевых направлениях европейского настольного тенниса, нельзя не упомянуть о том, что с уходом старой гвардии таких теннисистов, как венгр Шидо, чехи Андриадис и Штипек, швед Флисберг, югослав Долинар, европейцы длительное время применяли пассивную тактику.

Однако сейчас определились новые направления, которые продолжают развиваться на основе принципов, заложенных советской школой настольного тенниса. Характерные черты техники основных направлений следующие: 1) защитная техника подрезками слева и справа с одиночными ударами; 2) двустороннее нападение и контрнападение с одиночными защитными ударами подставкой или подрезкой в ближней зоне; 3) комбинационная техника — сочетание разнообразных защитных и атакующих ударов в ближней и средней зонах. Эти три основные разновидности современного европейского настольного тенниса применяют спортсмены различных стран. Так, например, сильнейшие венгерские, румынские спортсменки и теннисисты ФРГ до сих пор придерживаются устаревшего защитного варианта. Советские спортсмены прокладывают путь новому активному атакующему стилю игры. Такого же направления придерживаются спортсмены Швеции и Югославии. Многие игроки Европы, в том числе Чехословакии, ГДР, Англии и других стран, отдают предпочтение комбинационному варианту.

Исходное положение теннисистов Европы изображено

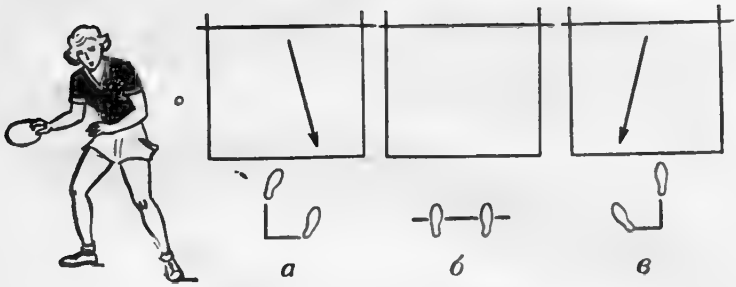


Рис. 4. Исходное положение:
а — при ударе справа; *б* — до определения направления полета мяча; *в* — при ударе слева

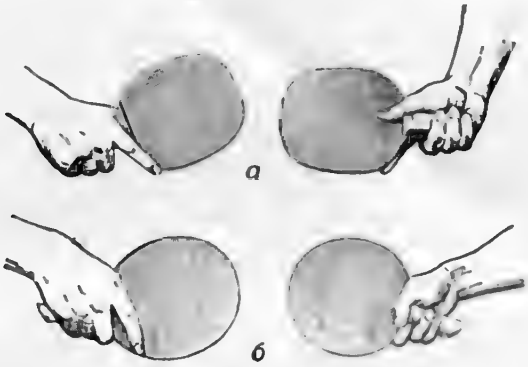


Рис. 5 Европейскне способы держання ракеты:
а — для точиости и усиления атакующих ударов Ф. Шидо немного выдвигает ракету нз кулака; это помогает улучшить баланс ракеты; *б* — З. Берцнг держит ракету глубоко. Это помогает ему улучшить чувство мяча при выполненин защнтиых ударов с очень сильной подрезкой

Рис. 6. Отражение сильного удара слева: при азиатской хватке (левый рисунок) и при европейской хватке

на рис. 4, *а, б, в.* Способы держания ракеты (горизонтально) показаны на рис. 5, *а, б.*

Наглядным примером преимущества европейской хватки может служить удобство отражения ударов слева (рис. 6).

Анализ выступлений наших спортсменов в крупнейших международных соревнованиях позволяет заключить, что молодой состав сборных команд Советского Союза находится на правильном пути. Совершенствуя техническое и тактическое мастерство, наши теннисисты в ближайшие 2—3 года приобретут необходимый опыт и смогут встать в шеренгу лучших спортсменов Европы, а затем и мира.

ВИДЫ УДАРОВ

Сила и точность ударов зависит от того, какой частью ракеты будет выполнен удар.

Удары весьма разнообразны по технике исполнения и времени после отскока мяча (рис. 7). Например, удар с

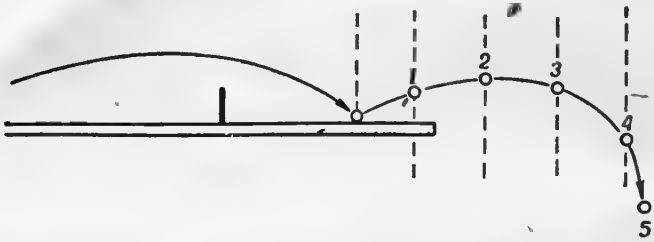


Рис. 7. Различные моменты удара по мячу:
1 — мяч находится на взлете; *2* — мяч поднялся на высшую точку взлета; *3* — снижающийся мяч; *4* — на уровне стола; *5* — ниже уровня стола

полулёта производится почти одновременно с отскоком мяча от стола. Некоторые нападающие хорошо владеют ударом по восходящему мячу. Такой удар эффективен, так как выполняется в быстром темпе, но он неточен и не бывает сильным, так как траектория полета мяча начинается ниже сетки. Особенно этим ударом злоупотребляют спортсмены, не уверенные в своем ударе слева. Лучше всего ударять по мячу в момент, когда мяч находится в высшей точке взлета.

Длинные мячи, попадающие ниже стола, японские теннисисты умело используют для «топ-спина». Мячи, летящие с большой скоростью, защитники отражают на расстоянии нескольких метров от стола, на уровне игровой поверхности. «Топ-спин» отражают в различные моменты после отскока мяча. Нападающие предпочитают этот сильнокрученый мяч отбивать «подставкой» близко от поверхности стола, делая своеобразный «козырек». Если противник не умеет сильно закручивать «топ-спин», то следует отвечать сильным контрударом.

Защитники, прежде чем отразить сильнокрученый мяч, дают ему раскрутиться, для чего отходят от стола и подрезают «топ-спин» почти у самого пола, на 30—40 см ниже поверхности стола. Другие, отражая «топ-спин», тоже дают мячу раскрутиться, но отвечают на него высокой свечой, перекручивая мяч.

ВЫБОР РАКЕТЫ

Большинство начинающих не задумываются над тем, что от выбора ракеты зависят техника и характер игры. Новичок не может определить, какая ракета ему подходит. Здесь нужен совет тренера, хотя и он сразу не в состоянии правильно решить этот вопрос. Обычно к начинающему игроку попадает случайная ракета. За 6—7 месяцев обучения он привыкает к ней и не думает о том, что она может задержать освоение техники игры. Во избежание этого рекомендуется через каждые 8—10 занятий давать новичку разные ракеты. Когда он освоит некоторые элементы техники и приблизится к III спортивному разряду, тогда можно подобрать ракету по руке с учетом индивидуальных особенностей техники игры. Ракета должна быть удобным продолжением руки, поэтому при выборе ее следует учесть длину руки, размеры кисти, а также толщину ручки ракеты, размеры игровой поверхности и вес.

Повсеместное признание получила ракета «сэндвич» (рис. 8, *а, б*), которой легче наносить сильные, быстрые удары, чем резиновой ракетой.

Накладка на ракете может быть либо из широко распространенной пупырчатой (шероховатой) резины (толщина накладки до 2 мм с каждой стороны), либо двухслойной: из губчатой резины (нижний слой) и пупырча-

той (верхний слой), причем толщина накладки с каждой стороны не должна быть более 4 мм. Верхний слой резины можно наклеивать на губку как пупырышками наружу (так называемой «прямой сэндвич»), так и пупырышками внутрь («обратный сэндвич»).

Все, чем характеризуется современный настольный теннис (мощные и стремительные атакующие удары,

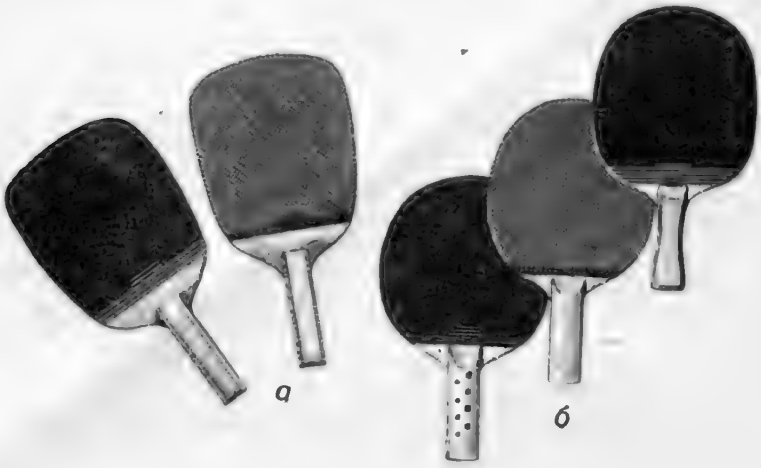


Рис. 8. Лучшие типы ракет «сэндвич»:
а — для игры хваткой «пером»; *б* — для игры европейской хваткой

эффективное контрнаступление, быстрые защитные действия вблизи стола, оборона высокими крученными ударами, наконец, сверхкрученые удары «топ-спины»), связано с применением ракеты с новыми накладками.

Иногда спортсмены пользуются ракетами с различными накладками, т. е. для ударов слева жестким «сэндвичем» с шероховатой резиной, а для ударов справа гладким «сэндвичем».

Ракета может быть любой формы, любого размера и веса. Она изготовляется из одного куска фанеры. Наиболее ходовые размеры ракеты: длина 26—30 см, ширина 15—17 см, вес 160—200 г, толщина фанеры 4—6 мм. Игровая часть (зеркало) ракеты тяжелее ручки, которая не должна быть слишком толстой и скользкой. Игрокам, у которых сильно потеет рука, рекомендуется наклеивать

на ручку ракеты пробку или делать в ручке 18—20 небольших сквозных отверстий. Поверхность ракеты должна быть матовой, темного цвета, одинакового с обеих сторон.

ВРАЩЕНИЕ МЯЧА

Ни в одной игре вращение мяча не имеет такого значения, как в настольном теннисе. Лучше всего вращение мяча можно проследить при приеме подачи. Мяч, который противник ударом закрутил вверх, получает поступательное — верхнее вращение. Отскакивая от стола, такой мяч снижает высоту полета и летит горизонтально вперед, набирая скорость. Если этот мяч ударить не учитывая вращения, он полетит за стол (рис. 9). Если же мяч подан противником с подрубающим движением вниз, то он будет иметь обратное, или, как принято говорить, нижнее вращение. Такой мяч после удара снижает полет, и, если его ударить, как обычный, не имеющий подрезки, он попадет в сетку (рис. 10). Вращение мяча вправо, вле-

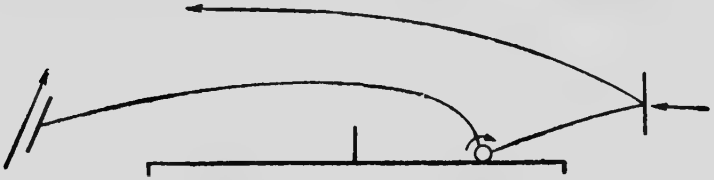


Рис. 9. Схема «ловушки», в которую попадает новичок при отражении крученого удара

во, вниз, вверх надо считать условным (рис. 11). На практике подобные вращения редки. Большинство вращающихся мячей имеет двойное вращение: вниз и в сторону, вверх и в сторону. Характер вращения принято определять по основному направлению мяча. Скорость вращения, которую мячу сообщает ракета, зависит от быстроты ее скользящего движения по мячу и соотношения угла полета мяча и линии движения ракеты (рис. 12). Вращение мяча увеличилось с появлением ракеты «сэндвич». Принимая любую подачу подрезкой вниз, удар производят в момент, когда мяч, выйдя из пределов стола, теряет силу вращения.

Рис. 10. Схема «ловушки», в которую попадает новичок при отражении резаного удара

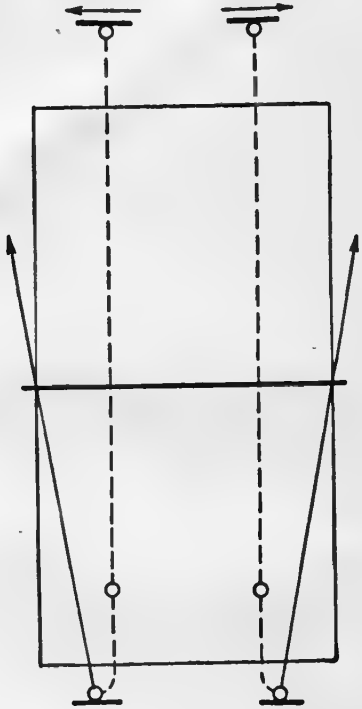


Рис. 11. Схема «ловушки», в которую попадает новичок при отражении мяча с боковым вращением

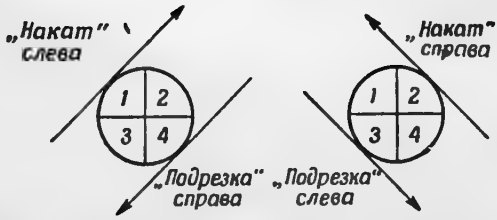


Рис. 12. Точки соприкосновения ракеты с мячом

При игре на открытом воздухе надо учитывать не только вращение мяча, придаваемое ракетой, но и отклонения, связанные с движением воздуха. Полет мяча замедляется, так как сопротивление воздуха здесь больше, чем в помещении. При игре на открытой площадке не следует далеко отходить от стола.

Умение чередовать в игре различные вращения мяча позволяет держать противника в напряжении. Вращения мяча мешают противнику производить точные удары, нарушают его тактические замыслы.

ДВИЖЕНИЯ ТЕННИСИСТА

Разнообразие технических приемов игры заставляет спортсменов выполнять в доли секунды сложнейшие движения, совершать мощные удары слева и справа, сочетая едва заметные движения локтя, кисти и пальцев. Сложность и точность движений возрастают в зависимости от действий противника, темпа игры, силы ударов, видов вращений мяча и направления его полета.

Какова последовательность действий теннисиста? В выполнении удара различаются следующие фазы: замах, удар по мячу, сопровождение мяча ракетой, придающей направление его полету, и окончание удара. Далее следуют возврат в исходное положение, переход в следующую позицию и подход к мячу.

В основном движения теннисиста можно разделить на два вида: движения при выполнении удара и движения при подготовке к следующему удару.

Непрерывное наблюдение за сменой позиций противника, подготовительными движениями для выполнения удара помогает заранее распознать его замысел и вовремя занять выгодное положение для отражения удара.

Позиция— место, занимаемое игроком для атаки и наилучшего отражения ударов противника. Это определение условное, так как в настольном теннисе игрок не находится на одном занятом им месте, на одинаковом расстоянии от стола. Перед подачей игрок становится на расстоянии 50—60 см, а при приеме подачи — примерно на 60—80 см от стола. Обычно ближе к столу становятся атакующие игроки. Чем дальше игрок уходит от стола, тем сложнее движения ног (рис. 13), особенно при быстрых бросках к столу для отражения укороченных мячей.

Для лучшей координации движений туловище надо поворачивать боком к противнику, чтобы ноги по возможности были сзади воображаемой линии полета мяча. При такой позиции увеличивается точность и сила удара, по-

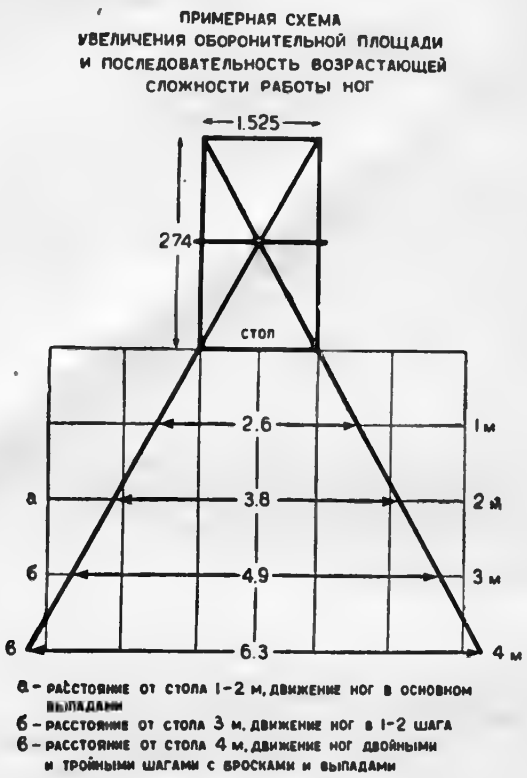


Рис. 13. Примерная схема увеличения оборонительной площади

тому что вес тела вкладывается в удар. Однако при выполнении ряда ударов игрокам удобнее стоять лицом к столу. К таким ударам относятся: удар слева кистью или от локтя с середины стола; правый удар по прямой в левый угол, стоя на правой ноге; укороченный мяч справа с обманным замахом и др.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

До выполнения любого удара надо занять исходное положение, из которого можно быстро стать в удобную стойку (рис. 14, *а, б*). Например, нападающие игроки, пользуясь подготовительным накатом слева, стоят вполоборота к столу правым плечом вперед, вес тела переносят на правую ногу. При ударе справа вперед выдвигают левую ногу, на которой находится вес тела в момент

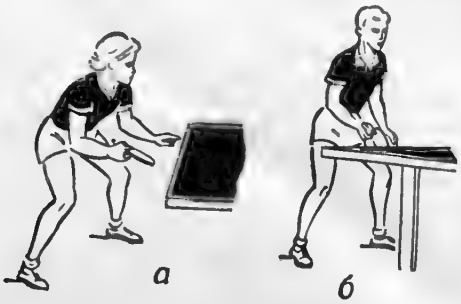


Рис. 14. Исходные стойки перед приемом подачи:
а — у левого угла стола; *б* — в центре стола

удара, а туловище поворачивают вполоборота левым плечом вперед. Во время защиты правой вооруженной рукой правая нога, несколько выдвинутая вперед, слегка согнута в колене и стоит на всей ступне. Левая нога на носке отставлена в сторону. Туловище немного наклонено вперед и повернуто вполоборота правым плечом к противнику. Рука с ракетой согнута в локте, ракета на уровне локтя торцом обращена вперед. Левая рука занимает положение, сходное с положением правой руки.

Существует четыре основных положения туловища в момент выполнения ударов: 1) лицом к противнику; 2) вполоборота; 3) боком к противнику и 4) спиной к противнику. От положения туловища зависит постановка ног и движения рук.

ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ИГРОКА

При приеме мяча игрок делает выпады, шаги (в том числе скользящие с приставлением ноги), прыжки с одной ноги на другую, с двух ног на одну и прыжки двумя.

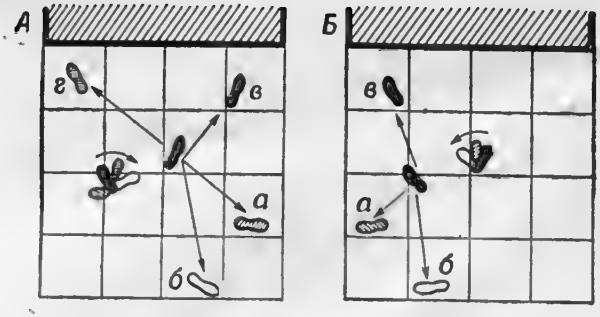


Рис. 15. Движения ногами при выпадах:
А — выпады вправо: *а* — вправо; *б* — вправо и назад; *в* — вправо и вперед; *г* — влево и вперед;
Б — выпады влево: *а* — влево; *б* — влево и назад; *в* — влево и вперед

Рис. 16. Выпад правой ногой вперед-вправо

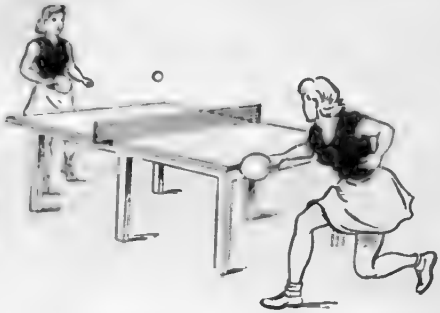


Рис. 17. Выпад правой ногой влево-вперед

Выпады (рис. 15, *а, б*). При ведении атаки игрок делает выпады на шаг вперед, назад, вправо и влево для защитных ударов, чтобы после кратковременной защиты вновь вернуться в атакующее положение. Например, при отражении ударов в правую сторону стола правой ногой производят выпады вперед, вправо, назад (рис. 16, 17). Отражая мяч, направленный в левую сторону стола, ниже стола, некоторые игроки делают выпады правой ногой.

Шаги (рис. 18). Несколько последовательных шагов делают главным образом при отходе на заднюю линию обороны и при выходах для отражения косых — боковых — мячей. Возвращаться к столу шагом или бегом не следует. Некоторые игроки хорошо применяют технику

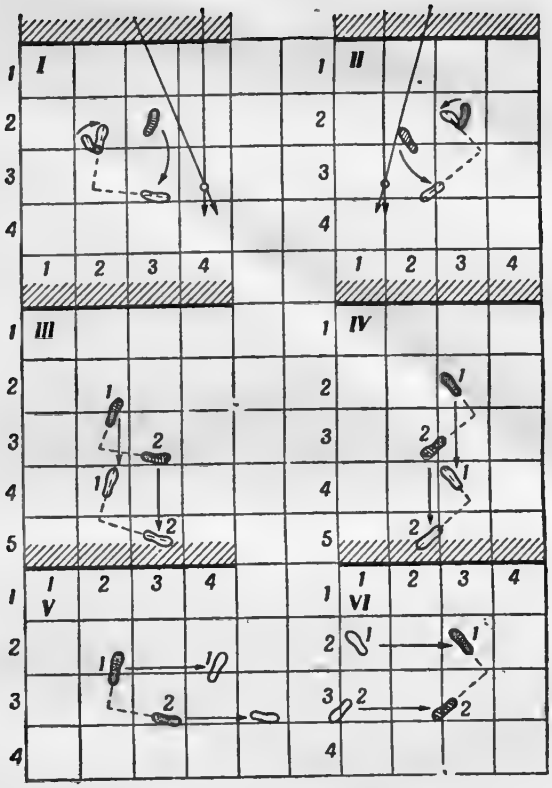


Рис. 18. Схема движения ног:

I — переход из исходной стойки к приему удара справа; *II* — переход из исходной стойки к приему удара слева; *III* — шаги назад для отражения сильного удара справа; *IV* — шаги назад для отражения сильного удара слева. *V* — последовательность движения ног вправо; *VI* — последовательность движения ног влево; *VII* — броски на укороченный мяч; *VIII* — броски на укороченный мяч после отражения сильного удара слева

Рис. 19. Передвижение двойным шагом в средней и дальней зонах:

а — выход на косой сильный удар влево и назад при европейской хватке; *б* — выход на такой же мяч при хватке пером

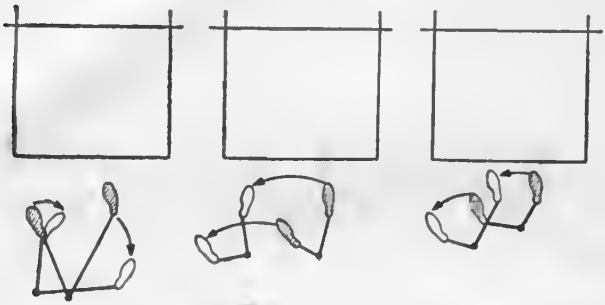


Рис. 20. Схема передвижения в ближней зоне

Рис. 21. Отражение сильного косого удара справа с глубоким приседом

Рис. 22. Броски при ударе справа:
а — контрудар в броске на правой ноге; *б* — защитный удар подрезкой на правой ноге; *в* — защитный удар свечой в броске на левую ногу

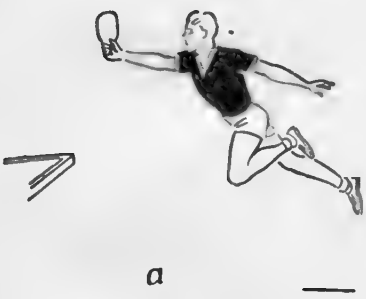


Рис. 23. Контрудар в броске вправо

Рис. 24. Прыжки вперед:
а — удар в прыжке слева; *б* — контрудар в прыжке справа

Рис. 25. Прыжок на высокий мяч

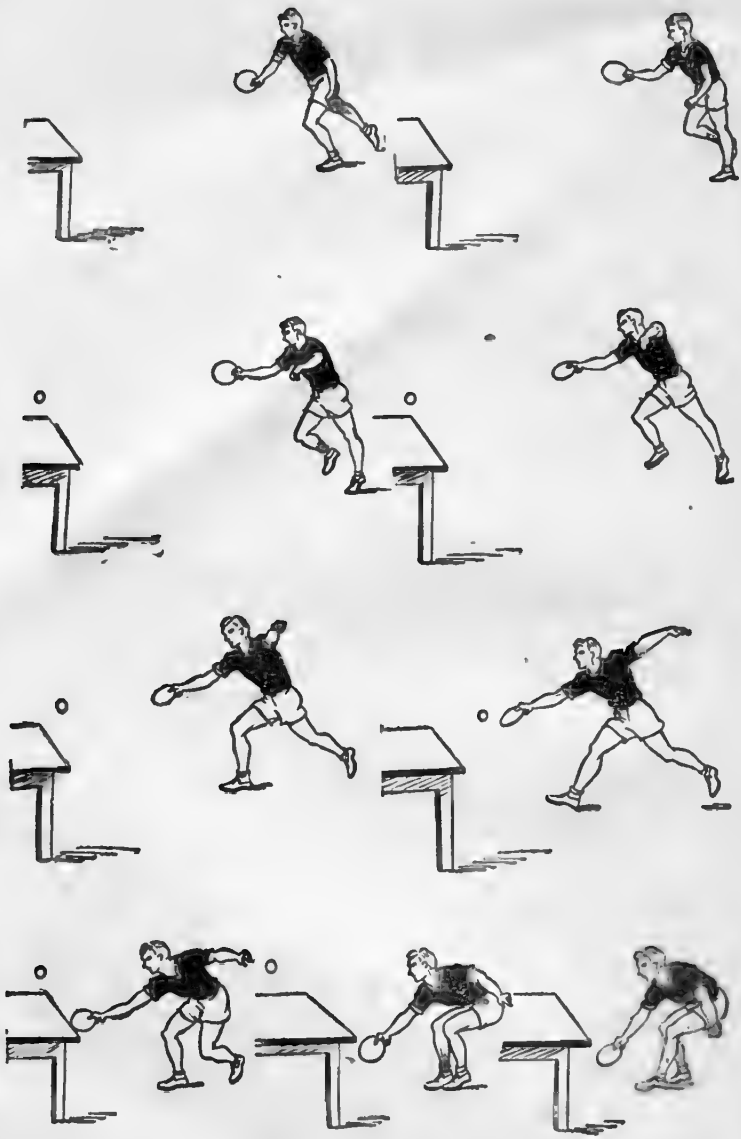


Рис. 26. Бросок на укороченный мяч

передвижения шагами вдоль задней линии стола для проведения серии ударов; при ударе справа вместе с шагом вперед правой ногой производится замах, а с шагом левой ногой — удар. Удобно передвижение скользящим шагом с приставлением другой ноги. При этом способе

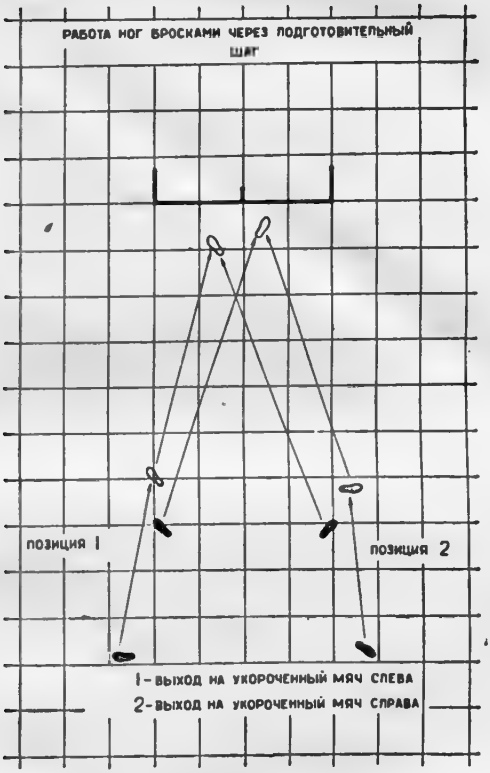

РАБОТА НОГ БРОСКАМИ ЧЕРЕЗ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ШАГ
ПОЗИЦИЯ 1
ПОЗИЦИЯ 2
1-ВЫХОД НА УКОРОЧЕННЫЙ МЯЧ СЛЕВА
2-ВЫХОД НА УКОРОЧЕННЫЙ МЯЧ СПРАВА

Рис. 27. Работа ног бросками через подготовительный шаг

игрок всегда может находиться в удобной позиции (рис. 19—21).

Броски и прыжки с одной ноги и с двух ног хорошо дополняют основные способы движения ног (рис. 22—25). Характер прыжков как в защите, так и в нападении различен. Особенно необходимы броски прыж-

ком на укороченный мяч, а также выходы на косые удары вправо и влево. Одним из сложных движений является уход назад от стола на 3—5 м для приема сильного уда-

Рис. 28. Чемпион Европы З. Берцик. Бросок на укороченный мяч:
а — старт; *б* — отраженне мяча

ра и возвращение к столу на укороченный удар. На рис. 26—28 изображено предстартовое положение, из которого теннисист делает бросок вперед. Игрок, выпрямив туловище, как бы падая, выносит ногу для маленького шага, после чего, присев на толчковой ноге, делает рывок

вперед. Чтобы возможно скорее уйти от стола назад, необходим низкий предстартовый присед.

Следует освоить технику движения так, чтобы, делая первый шаг выхода для приема дальнего мяча в любом направлении, занять удобную стойку. Например, для выхода вправо нужно сначала вынести левую ногу, а для выхода влево — правую.

ДВИЖЕНИЯ СВОБОДНОЙ РУКИ

Высокая техника игры невозможна без правильных движений обеих рук и ног. Ни в коем случае нельзя свободную руку ставить на бедро, прижимать к груди и т. д. Эта рука должна свободно двигаться, помогая переносить центр тяжести тела и сохранять равновесие. В момент удара обе руки должны действовать согласованно, как бы контролируя правильность движений. При ударе справа руки сводятся к туловищу крест-накрест, а при ударе слева — разводятся в стороны. Кроме того, при ударе справа применяются еще два приема: в первом — рука не идет навстречу вооруженной, а как бы сопровождает ее движение и поворот туловища, во втором — при ударе, выполненном стоя на правой ноге, правая рука движется вперед-вверх к уху, а левая отходит влево-вниз. Чем сильнее удар вооруженной рукой, тем сильнее и резче должны быть движения свободной рукой, выполняющей контрдвижения. Особенно необходима согласованность движений во время бросков и прыжков.

УДАРЫ ПО МЯЧУ

Техническая классификация ударов

Существует более 20 разных ударов, из которых 12—15 ударов используются чаще.

Ниже приведена классификация ударов по их техническому значению:

1. По движению руки: а) выполняется движением кисти, рука вытянута или согнута в локте — кистевой; б) выполняется выпрямлением руки в локте — локтевой; в) выполняется движением от плеча с поворотом всей руки — плечевой. (Это условное подразделение ударов не

означает, что движения руки ограничены и выполняются только плечом или только локтем).

2. По направлению движения руки при ударе справа: а) с согнутым локтем снизу вперед и вверх к правому уху; б) с согнутым локтем вперед-вверх ко лбу; в) впе-

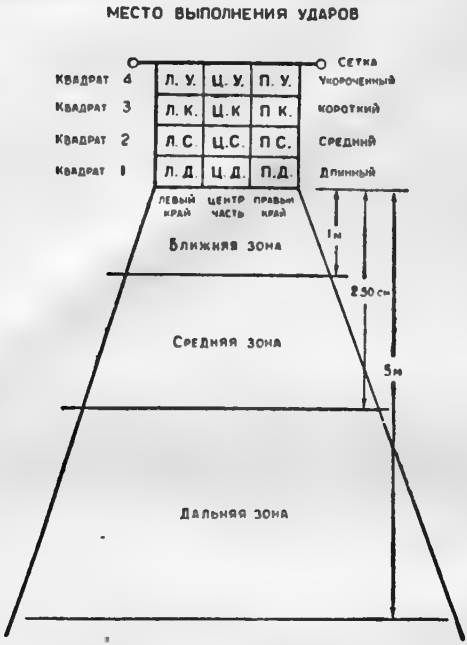


Рис. 29. Место выполнения ударов

ред-вверх к левому плечу. То же при ударе слева: вперед-вправо и вверх, вперед и вверх, только вверх.

3. По направлению летящего мяча: а) слева от теннисиста; б) справа от него; в) прямо на него.

4. По месту выполнения ударов (рис. 29): а) ближняя зона в пределах 1 м от стола; б) средняя — 1,5—2,5 м; в) дальняя — 3,5 м. Над столом: а) на правом и левом краях — квадраты 1, 2, 3 и 4; б) в центре — квадраты 1, 2, 3 и 4.

5. По моменту выполнения ударов: а) с полулёта; б) по восходящему мячу; в) на высшей точке взлета мяча; г) по снижающемуся мячу.

6. По силе ударов: а) сильные; б) средние; в) слабые; г) заторможенные.

7. По характеру вращения мяча: а) плоские без специального вращения; б) подрезанные с нижним и боковым вращением; в) «накаты» с верхним и боковым вращением.

8. По высшей точке удара: а) 20—30 см при нормальном взлете; б) 10—15 см при неполном взлете; в) 35—55 см и 60 см при высоком взлете (по свече); г) 5—15 см ниже уровня стола; д) 40—50 см ниже уровня стола.

Приемы игры

Существует три основных типа ударов: подготовительные, атакующие, защитные.

Подготовительные — наиболее простые промежуточные удары, которыми игроки пользуются, выжидая удобный мяч для начала атаки, смены позиции и в других случаях, когда этого требует создавшаяся обстановка. Такими могут быть «подставки», «подрезки» и легкие «накаты» в ближней зоне.

В группу атакующих входят удары средней силы («накаты») с вращением мяча вверх, «топ-спин» с вращением мяча вверх или в сторону, плоские удары по высокому мячу и удары по «свече». Они могут быть одиночными и многократными (серия). Удары средней силы также считаются подготовительными к завершающим сильным ударам. В число атакующих входят и контратакующие удары, выполняемые главным образом с верхним вращением мяча, и укороченные (заторможенные мячи). Теннисисты Азии иногда пользуются сильными атакующими ударами, которые называются «тычок».

Для выполнения атакующих ударов необходима большая скорость движения руки, особенно в момент соприкосновения ракеты с мячом. Эти удары преимущественно выполняются в ближней зоне от стола.

Защитные удары бывают плоскими и вращающими мяч вниз или в стороны. Иногда защищающийся для отражения сильных ударов применяет удар накатом вверх («свечой») с вращением мяча вверх и в сторону.

Удары слева

Атакующие и контратакующие удары слева

Ударам слева принадлежит ведущая роль в прогрессивной атакующей технике.

Хорошие удары слева — это лучшее средство борьбы с представителями азиатской школы настольного тенниса. Они опасны для противника, так как выполняются коротким неожиданным движением почти без замаха и особой подготовки, по которой можно определить направление мяча. Атакующий удар слева можно выполнять по восходящему мячу, не ожидая его высокого взлета. Это повышает темп игры. Но лучше бить по мячу, поднимающемуся до высоты сетки. Если дать мячу подняться, то удар слева может быть таким же сильным, как справа.

Атакующие удары слева — это основа современной техники игры. В них скрыты большие резервы успеха европейского настольного тенниса. Сильный накат и «топспин» — ключ к нападению. Каждый квалифицированный игрок должен уметь выполнять «накат» с любой подачи, почти с любого мяча, независимо от приданного ему вращения. Этот технический атакующий прием можно применять в нападении, защите и контратаке. «Топспин» слева, выполняемый в ответ на подрезанные мячи вниз, придает большую силу вращению мяча и является лучшим средством для захвата инициативы. При ударе «накатом» по сильно подрезанному мячу ракету нужно заводить чуть левее, чтобы удар приходился не по задней верхней части мяча, а несколько сбоку; при этом удары выполняются точнее и более косо. Что же касается удара

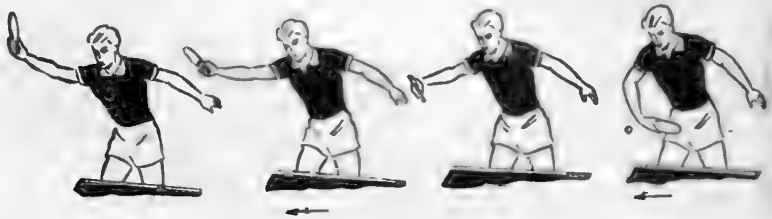


Рис. 30. Сильный удар слева по прямой

«накатом» по мячу, имеющему верхнее поступательное вращение, то зрительно он кажется более удобным, так как мяч идет довольно высоко над сеткой. На самом же деле его быстрый отскок от стола обязывает игрока ускорить все подготовительные движения при подходах к мячу и производить удары в быстром темпе с короткого замаха. При этом ракета больше наклоняется к столу. Для овладения контратакующим ударом слева прежде всего нужно правильно определять расстояние стойки от стола. Игроки, не умеющие быстро передвигаться, допускают много ошибок.

Автоматизм и точность в ударах слева средней силы можно приобрести регулярной тренировкой раздельно с «наката» и с подрезанного мяча вниз.

Начиная изучение ударов «накатом» слева, прежде всего следует учесть разницу между тремя ударами слева: кистью, от локтя и от плеча. Все они используются для захвата инициативы, атаки и контратаки. Для сильного завершающего удара наиболее удобны два удара: движением руки от локтя с участием кисти и от плеча. Этому в известной степени содействует европейская хватка ракеты.

Сильный удар кистью в основном делается по короткому мячу. В серийном нападении удар накатом от плеча менее удобен и эффективен, так как требует широкого движения всей рукой и более частых перемещений, чтобы выбрать место для удара по мячу. В связи с этим затрудняется контроль за точностью ударов.

Из контратакующих ударов слева наилучшим считается удар движением руки от локтя с дополнительным движением кистью.

Многократный чемпион мира венгр Ференц Шидо считает, что при ударе слева рука должна идти прямо вперед, как бы преследуя мяч. Если же рука идет больше вверх, удар будет слабее.

Многие, даже очень опытные, мастера в момент удара слева закрепощают кисть. Движения мощной руки Шидо исключительно экономичны. Особенно интересен его быстрый

удар слева, которым он пользуется в ближней зоне и над столом (рис. 30).

Удар слева. В исходном положении Шидо стоит правым плечом вперед, чуть наклонив туловище к мячу. Тяжесть тела он с левой ноги перенес на правую. Рука с ракеткой согнута в локте, кисть расслаблена.

Ракетка быстро движется навстречу мячу, перед ударом кисть сгибается для короткого замаха. Левая рука отводится в сторону и назад. Наивысшей скорости рука с ракетой достигает к моменту удара. Туловище выпрямляется и поворачивается направо. Плечо, локоть и кисть действуют последовательно, со змеиной гибкостью. Нередко в удар вкладываются вся сила руки и вес тела.

Точность удара во многом достигается скоростью выпрямления и поворота кисти, а также правильным наклоном ракеты в зависимости от характера вращения мяча. Выбирая момент для удара, не надо спешить. Шидо бьет по мячу, когда он поднимется чуть выше сетки.

После удара рука движется вперед и вверх, туловище почти выпрямляется, левая рука для равновесия полностью отводится назад. Иногда в момент удара Шидо приподнимается на носке правой ноги. (Для теннисистов небольшого роста это особенно важно).

Удар накатом слева от локтя. Стоя на расстоянии 40—70 см от стола вполоборота правым плечом вперед, вес тела передать на правую ногу, туловище наклонить вперед. Согнутую в локте руку с ракетой подтянуть к туловищу, чуть ниже пояса. Другая рука примерно в таком же положении, но больше отведена (рис. 31).

Рис. 31. Чемпион СССР Г. Аверин выполняет удар накатом слева от локтя

Удар по мячу выполняется движением ракеты вперед-вверх-вправо. Рука с ракетой быстрым коротким движением как бы выдергивает мяч снизу. Ракета, соприкасаясь с мячом, скользит по его верхней боковой части. В момент удара туловище поворачивается, вес тела переносится на правую ногу. Таким ударом можно бить по мячу, идущему на игрока и влево от него. В отдельных случаях при стойке лицом к мячу удар можно выполнить стоя на левой ноге.

После удара рука с ракетой уходит вверх-вправо: локоть может быть опущен вниз и находиться в таком положении во время поворота руки или поднят и выставлен вперед на уровне плеча. Свободная рука, как бы повторяя движение вооруженной руки, делает движение в сторону и назад.

Этот удар удобен для начала атаки. Им можно легко и точно принимать подачи, плассировать мяч в любом направлении. Однако его необходимо сочетать с сильным завершающим ударом.

Теннисистов, одинаково хорошо владеющих атакующими ударами справа и слева, пока немного.

Удар слева от локтя по подрезанному мячу (рис. 32).

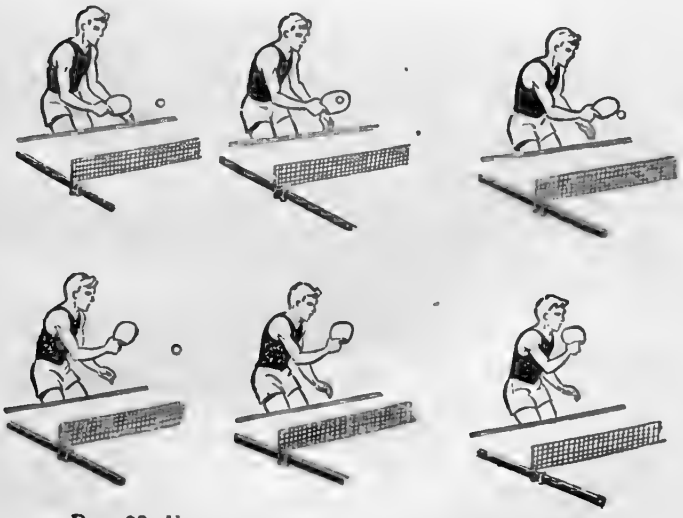


Рис. 32. Удар слева по сильноподрезанному мячу

Определив удобное расстояние для удара, теннисист выносит к столу правую ногу и, отводя руку для короткого замаха, одновременно начинает поворот правым плечом вперед.

Перед ударом кисть с ракетой находится чуть ниже того места, где ракета встретит мяч. Удар выполняется

Рис. 33. Контрудар слева

быстрым рывком руки с одновременным выпрямлением кисти. Рука, как бы прочертив прямую линию от левого бедра вперед, вверх и вправо, в первый момент сопровождает мяч, придавая ему нужное направление.

К моменту удара вес тела полностью переносится на правую ногу, левая рука отводится вверх и одновременно

в сторону, обеспечивая сохранение равновесия. Наклон ракеты зависит от характера принимаемого удара, силы вращения мяча и высоты отскока от стола. Так, выполняя контрудар слева и придавая мячу вращение вверх, нужно наклонить ракету вперед к столу, а для удара с подрезки — наклонить ее к себе.

Контрудары слева (рис. 33) наиболее эффективны с небольшим и быстрым замахом. Мяч, идущий слева от игрока, нужно бить движением от локтя с дополнительным движением кисти.

Стойка в 80—90 см от стола. Туловище обращено в направлении полета мяча. Вес тела при кистевом и локтевом ударах находится на правой ноге.

Контрудары выполняются в момент подъема мяча или в высшей точке взлета. В зависимости от высоты взлета мяча движение рукой производится больше вперед или больше вверх. Удар по высокому мячу выполняется поворотом кисти с движением от локтя вперед навстречу мячу или вправо. Для усиления удара, выполняемого движением от локтя, кисть делает дополнительный короткий замах и резко сближается с мячом, как хлыст.

При левом кистевом ударе с правого угла стола туловище наклоняется вправо и одновременно поднимается локоть, отведенный вправо. Центр тяжести в этот момент находится на правой ноге, которая должна быть выставлена вправо носком внутрь.

После удара рука с ракетой, следуя за мячом, выходит вперед и вверх.

Удар накатом слева кистью лицом к столу (рис. 34, 35). Игрок стоит лицом к столу. Туловище наклонено вперед. В отличие от описанных выше ударов накатом игрок становится так, будто принимает мяч на грудь. Для удара по самому короткому мячу рука почти полностью выпрямляется. Более длинный мяч, идущий к краю стола, заставляет игрока сгибать руку в локте и несколько приподнимать локоть. Чтобы бить с правого угла стола кистевым ударом, приходится выше поднимать правый локоть (рис. 36). Правая нога выносится несколько в сторону, носком внутрь. Грудь и плечи развернуты перпендикулярно к полету мяча с небольшим наклоном вперед. Сложнее удары кистью вытянутой рукой с левого угла, так как игрок не всегда успевает вовремя встретить мяч

и занять нужную позицию. Неопытные игроки, зная, что противник владеет ударом кистью слева, нередко допускают ошибку: избегая игры на левый угол стола, стре-

Рис. 34. Кистевой удар слева

Рис. 35. Удар накатом слева по подрезке лицом к столу (вид сверху)

Рис. 36. Удар слева с правой половины стола

мятся играть под правую руку в то время, как именно в этом случае им придется принять много неожиданных и трудных ударов.

В момент удара рука, полусогнутая в локте, вынесена вперед на уровне груди, кисть с ракетой поворачивается, описывая полукруг слева направо и в то же время вперед-вверх. Последняя фаза удара кистью трудно отделима от самого удара, так как движение очень быстрое и короткое. При завершении удара тыльная сторона ракеты обращена вниз-вправо. Рука почти выпрямлена и держит ракету ладонью вверх. Это описание условно, потому что начало и окончание удара не бывают одинаковыми и выполняются в зависимости от высоты полета мяча, направления удара и его силы. Выполнить данный удар особенно сложно, когда игрок получает мяч на ле-

вую сторону стола с высоким отскоком. В таких случаях нужно успеть выполнить удар, не дав мячу подняться выше удобной для удара высоты.

Удар накатом слева от плеча (рис. 37). Подготовка удара и замах те же, что и при обычном подобном ударе,

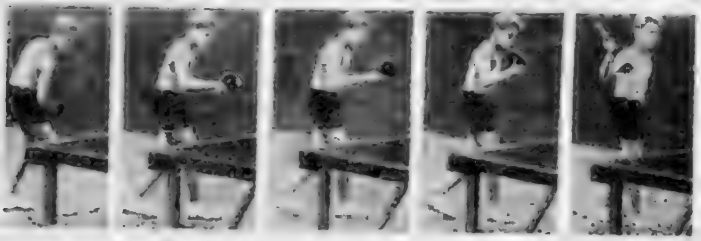


Рис. 37. Удар накатом слева от плеча

но ракета находится несколько ниже. Рука с ракетой в момент удара должна скользнуть по верхней боковой части мяча и как бы вытащить его снизу вверх. Ракета наклонена тыльной стороной к столу под углом 45°. Основное внимание направлено на скорость соприкосновения

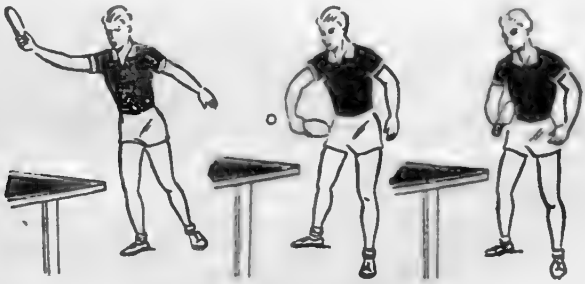


Рис. 38. Плоский удар слева

ракеты с мячом: чем медленнее фаза удара, тем меньше вращается мяч.

Накат от плеча, так же как и обычный подобный удар, сопровождается поворотом туловища и переносом веса тела на правую ногу. Рука после удара движется вперед-вверх и выносится вправо на уровне головы.

Плоский удар слева (плечевой) (рис. 38). Стойка в

40—60 см от стола. Туловище вполоборота правым плечом к столу с небольшим наклоном вперед. Правая нога выдвинута вперед, центр тяжести на левой ноге. Руки приближены к туловищу. Замах производится согнутой в локте правой рукой, внешней стороной, обращенной влево. Ручка ракеты ниже игровой части.

Перед сильным ударом туловище поворачивается правым плечом влево почти до полуоборота спиной.

Плоский удар слева сложнее, чем справа, так как по высокому мячу бить слева неудобно. Удар слева удобнее выполнять по мячу, который находится несколько выше сетки. В момент удара туловище поворачивается вправо. Рука, согнутая в локте, движется с ракетой слева направо, как бы смахивая мяч плоским ударом. Удар по мячу с большим отскоком выполняется движением сверху вниз и вперед: руки в момент плоского удара идут в сторону, центр тяжести тела переносится на правую ногу, туловище рывком поворачивается к столу. Движение заканчивается широким разведением рук в стороны на высоте плеч, вооруженная рука чуть выше свободной. При ударе по высокому мячу сверху вниз свободная рука согласованно движется с вооруженной в сторону—снизу вверх. Туловище выпрямлено и обращено к столу.

Применяются три основных вида плоского плечевого удара: один с длинного замаха и два с короткого замаха.

Удар кистью слева по короткому заторможенному мячу, находящемуся слева, наиболее эффективен, так как очень неожидан для противника (рис. 39, 40). Сложность его в том, что он выполняется после защитного удара из средней или дальней зоны, откуда делают бросок, чтобы успеть вовремя занять положение у стола, когда мяч еще не начал опускаться. Особо внимательно надо следить за тем, чтобы в момент удара вес тела находился на одной ноге — лучше на правой. Иногда удар слева выполняется стоя на левой ноге (рис. 41).

После броска игрок должен стать на одну ногу, подняться на носок, полностью затормозить инерцию вперед, которую ему приходится преодолевать в момент приземления, наклониться вперед и вытянуть руку к мячу, слегка согнув ее в локте и кисти. Левая нога начинает подниматься, левая рука вытягивается влево-назад, уравновешивая тело.

Удар выполняется очень быстро, резким поворотом и

Рис. 39. Чемпионка Европы Е. Фельди (Коциан): окончание удара слева по короткому мячу

Рис. 40. Кистевой удар слева по короткому мячу

Рис. 41. Окончание движения удара слева по прямой, вес тела на левой ноге (Маркович — Югославия)

Рис. 42. Сильный завершающий удар слева (вид сверху)

выпрямлением кисти. Рука движется вперед-в сторону, посылая мяч ударом с небольшим вращением вверх и в сторону. Сразу после удара вытянутая и поднятая левая нога вместе с левой рукой начинает возвращаться в исходное положение. Вооруженная рука подтягивается к туловищу.

Сильный завершающий удар слева (рис. 42) выполняется как в ближней зоне, так и с отходом на 2—3 м. Быстрое движение предплечья и кисти вперед, вверх и в сторону обеспечивает большую точность и маневренность ударов. Короткое отведение ракеты назад за счет сгибания кисти, а затем резкий рывок кистью для удара по мячу позволяют теннисисту выполнять удар неожиданно, применяя обманные движения.

Удар слева хваткой «пером» (рис. 43—45). Только виртуозное владение мячом делает этот технический прием игры опасным средством. Кинограмма удара чемпиона мира помогает проследить последовательность всего движения. Особое внимание следует обратить на движения предплечья и кисти руки с ракетой. Секрет силы и большой точности ударов заключается прежде всего в хорошей подвижности кисти.

Этот удар требует от теннисиста отличной координации движений, большой гибкости тела и хорошей прыгучести (рис. 46).

Удар «стоп» слева — заторможенный укороченный мяч. Вспомогательным ударом для атакующего игрока служит укороченный удар, осложняющий защиту.

При подготовке к удару надо стоять так же, как и перед сильным ударом. Чтобы укоротить мяч после сильного удара, делают обманный замах слева. Мяч толкают, не давая ему подняться. Главное — определить необходимый наклон ракеты и уловить начало скольжения поднимающегося мяча. Иногда для ослабления удара несколько оттягивают ракету назад. Удар может быть точным только при правильном наклоне ракеты, который должен совпадать с углом отскока мяча от стола (см. описание заторможенного удара справа на стр. 72).

Перед выполнением укороченного удара игрок наклоняется над столом, осложняя этим быстрый отход назад. Большое значение имеют правильные движения ног. Укорачивать мяч, играя с близко стоящим игроком, нецелесообразно.

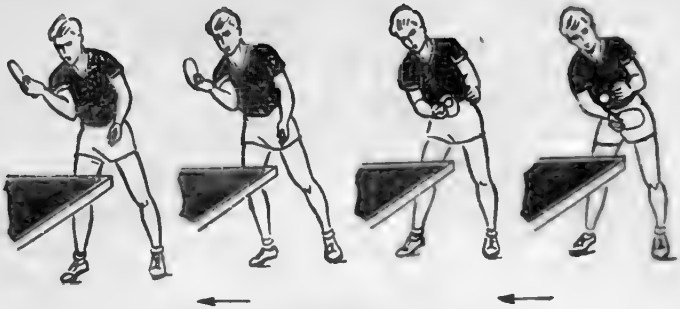


Рис. 43. Удар слева (хватка «пером»)

Рис. 44. Окончание удара слева (вид справа, хватка «пером»)

а *б*

Рис. 45. Наиболее характерные моменты удара слева при хватке «пером»:
а — соприкосновение с мячом; *б* — направление движения ракеты с поворотом кисти вверх, вперед и вправо

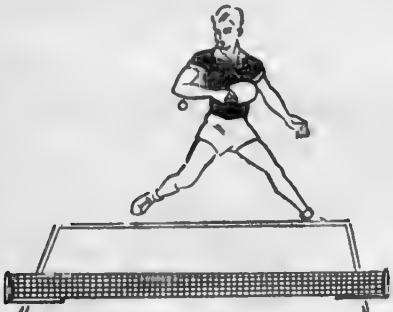


Рис. 46. Удар слева в прыжке по «свече». Ноги для устойчивости положения тела в воздухе могут быть разведены в стороны или вперед и назад

Рис. 47. Окончание контрудара слева из средней зоны в 2—3 м от стола

Удар по «свече» слева (рис. 47) производится редко. Его обычно заменяют ударом по «свече» справа. При высоком взлете мяча игрок успевает сделать заход и выполнить вкось сильный удар справа, лишив противника возможности возвратить мяч. Если удар будет выполнен плоским движением сверху вниз, то противник сможет воспользоваться временем, необходимым на обратную свечу. Можно отразить самый сильный удар, если достаточно времени для подхода к мячу.

«Свечу», находящуюся близко к сетке с левой стороны стола, надо встретить резаным ударом вниз и в сторону с высокого замаха. Согнутую в локте вооруженную руку занести к левому уху, туловище наклонить вперед правым боком к столу. Вес тела на выставленной вперед правой ноге, стоящей на носке.

Удар производят наружной стороной ракетки боковой подрезкой и подрезкой вниз. Ракетка движется по выгнутой линии. «Свеча», идущая на левую сторону стола далеко от сетки, для такого удара очень сложна. В этом случае лучше не рисковать, а позволить мячу опуститься и атаковать ударом слева, в крайнем случае — отдать мяч подрезкой или «подставкой».

При окончании удара рука полностью выпрямлена и отведена вперед-вправо, левая нога несколько приподнята для сохранения равновесия. В этом положении нельзя задерживаться. Нужно быстро вернуться в исходное положение и быть готовым к продолжению игры, если противник быстро отдаст, казалось бы, невозможный для приема мяч.

Контрудары слева (рис. 48, *а, б, в*) выполняются главным образом в ближней и средней зонах. Контратакующий удар слева — лучшее средство для сохранения и захвата инициативы. Наиболее эффективен удар контрнакатом слева. Это хорошее оборонительное средство, так как сильнокрученые «накаты», идущие несколько выше обычного, очень осложняют нападение. Кроме того, таким ударом хорошо отражать самые трудные атакующие удары в середину стола. Основная стойка та же, что и при левом ударе. В момент соприкосновения ракетки с мячом, имеющим сильное вращение вверх, ее наклон к столу увеличивается.

Контрнакат выполняется движением вперед и вверх, а одиночный сильный контрудар — главным образом дви-

Рис. 48. Характерные положения теннисистов при отражении сильных ударов в левый угол стола при хватке «пером»

а — чемпион мира И. Огимура в акробатическом броске из дальней зоны «свечой» отражает сильный удар; вес тела на левой ноге; *б*—отражение удара у стола с переносом веса тела на правую ногу; *в* — отражение сильного удара из глубокого приседа «свечой»; вес тела на правой ноге

жением вперед, при этом важно, чтобы мяч не поднялся выше сетки.

Для выполнения этих быстрых и сложных технических приемов необходима большая специальная тренировка. Только теннисисты, обладающие острой реакцией, весь комплекс движений которых доведен до автоматизма, смогут добиться большой точности. Точность выполнения контратакующих ударов зависит от силы, придаваемой полету мяча, и его вращения, и главным образом от использования силы удара противника.

«Топ-спин» слева — очень опасный удар, еще непривычный для отражения. Он постепенно входит в основной арсенал технических приемов игры ведущих теннисистов.

Несмотря на то что «топ-спин» слева имеет ту же техническую основу, что и справа, он по-своему сложен. Чтобы изучить этот удар, нужно знать три его основные разновидности по вращению мяча, т. е. вверх, вправо и влево.

Основной «топ-спин» слева — это удар с сильным вращением мяча вверх, т. е. «верхний». Он выполняется двумя приемами: коротким кистевым рывком и быстрым движением плеча и предплечья (рис. 49, *а, б*).

Быстрый рывок руки снизу вверх производится с таким расчетом, чтобы в момент соприкосновения с мячом

ракета не ударила по мячу, а скользнула, закручивая его.

Некоторые, выполняя этот удар, выносят локоть вверх-вперед, выдергивая ракету ручкой вверх, другие предпочитают выполнять «топ-спин» слева ручкой вниз.

Для наиболее сильного закручивания мяча как в том, так и других случаях необходим замах снизу, чтобы к моменту соприкосновения с мячом ракета имела уже большую скорость. Боковое вращение мячу придается также быстрым движением руки с ракетой, которая описывает неполный полукруг слева направо или, наоборот, справа налево.

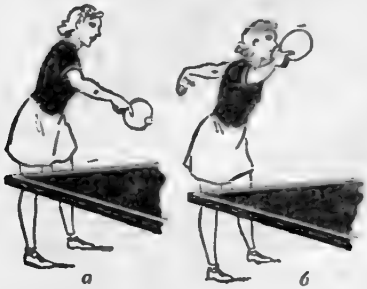


Рис. 49. Сильный накат слева резким рывком руки (подобие «топ-спина»):
а — «топ-спин» кистевой от локтя; *б* — «топ-спин» плечевой

Защитные удары слева. Подготовительные промежуточные удары слева, подставка, полулёт и «тычок» встречаются в самой различной игровой ситуации. Они служат как бы связующим звеном в момент переходов от нападения к защите и от защиты к нападению. С появлением ракет «сэндвич» эти технические приемы стали выполнять как в быстром, так и в замедленном темпе. Играя различными «подставками», можно добиться очень большой точности, так как в основном сила полета мяча зависит от удара противника. Задача игрока состоит в том, чтобы направить полет мяча за счет различных наклонов и поворотов ракеты. Большинство мячей отражается подставкой сразу же после его отскока от стола. Рука с ракетой, двигаясь вперед, выпрямляется в локте. Правая нога выносится вперед, навстречу полету мяча, так же как при ударах слева (рис. 50, 51).

Защитные удары слева выполняются во всех трех зонах. Чем ближе к столу стоит игрок, тем чаще ему приходится пользоваться ударом слева. Нередко он вынужден отражать не только мяч, идущий слева, но и мяч, направленный прямо на него, посланный на середину стола. Для выполнения защитных ударов слева большое значение имеет поворот туловища и постановка ног. В этом

легко убедиться, если, не поворачивая туловища, вытянуть руку с ракетой вправо. В таком положении амплитуда размаха при ударе слева почти в два раза меньше, чем при ударе справа. Поэтому рекомендуется занять позицию несколько левее центральной линии стола. Игроки с гибким и с подвижным туловищем, владеющие хорошей техникой, недостаток левой стойки успешно компенсируют глубоким поворотом туловища налево.

Рис. 50. Защитная подставка — тычок в ближней зоне (хватка «пером»)

Рис. 51. Защитная подставка слева в средней зоне

Самое уязвимое место у большинства защитников — это отражение ударов, направленных в центр стола. От того, насколько умело отражаются такие удары, во многом зависит успешное выполнение всего комплекса защитных ударов слева. Тактическая задача защитников состоит в том, чтобы не только отражать удары противника, но и противодействовать его атаке. При активной защите игрок пользуется всеми видами вращения мяча, переходит из одной зоны в другую, меняет темп и силу отдачи мяча, всячески разнообразит удары по сложности и тактическому замыслу. Хорошие защитники редко от-

дают мяч на ту же сторону, откуда он был послан. Важно заставить атакующего игрока возможно больше двигаться. Для этого надо все защитные удары направлять низко на заднюю линию стола. Удары «подрезкой» против подставок или подрезок применяются как промежуточные, вспомогательные, главным образом в ближней зоне. Защитники ударами «подрезкой слева» пользуются в ближней, средней и дальней зонах. Игрок может стоять вполуоборот, лицом к мячу и спиной. Первые две стойки чаще применяются близко от стола.

Удар подрезкой слева, стоя вполоборота. При подготовке к удару стоять в 70—100 см от стола. В исходном положении вес тела должен находиться на обеих ногах, это необходимо для хорошей подвижности. Чтобы принять сильный удар, защитник иногда уходит от стола на 3—6 м. Туловище находится вполоборота к полету мяча, правое плечо и правая нога выдвинуты вперед. Чтобы принять ближний мяч, игрок незначительно наклоняется вперед и одновременно переносит тяжесть тела на правую ногу, слегка согнутую в колене. Для отражения мяча, имеющего полет средней длины, игрок в момент удара слегка приседает на обе ноги. Отражая мяч с длинным полетом, игрок переносит вес тела на левую ногу и незначительно наклоняет туловище влево. Перед ударом рука с ракетой сгибается в локте, делая замах от левого плеча. Спортсмены высокого роста замах начинают ниже. Отражение косых ударов сопровождается выпадом правой ногой влево.

Удар по мячу (рис. 52—54) выполняется выпрямлением согнутой в локте руки, движением вниз под мяч вперед и в сторону. Свободная рука делает противоположное движение: руки расходятся в разные стороны. Стать нужно так, чтобы мяч к моменту удара был не очень далеко, не очень близко. Бить по мячу лучше всего, когда он пролетает в 40—50 см от теннисиста.

Замах и начальное движение ракеты выполняются достаточно плавно. Приближаясь к мячу, рука с ракеткой набирает наивысшую скорость, а после удара скорость снижается. Это помогает точно направить мяч.

В момент соприкосновения ракеты с мячом надо возможно резче подсечь мяч, как бы отрубить под ним невидимую нить. Быстрота вращения зависит от скорости скольжения ракеты по мячу и силы сцепления. Удар наи-

Рис. 52. Защитная подрезка слева

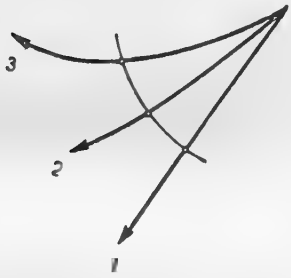


Рис. 53. Три основных направления движения ракеты при выполнении подрезки слева

Рис. 54. Защитный удар с сильной подрезкой мяча слева

более эффективен в момент, когда мяч находится примерно на уровне сетки.

От заключительного движения при ударе (рис. 55) во многом зависит точность удара. Существуют три условных определения направления движения ракеты после соприкосновения с мячом. Первое — вниз, второе — вперед и вниз, третье — вперед-вниз. Направление движения зависит от высоты полета мяча, силы удара, вращения мяча и позиции, занимаемой игроком. Так, игрок, находящийся в дальней зоне, не успевая подойти к мячу,

Рис. 55. Окончание движения сильной подрезки слева

а *б*

Рис. 56. Подрезка слева лицом к столу:

а — подрезка у стола левой рукой;
б — подрезка из средней зоны с отклонением тела назад

вынужден посылать мяч движением вперед-вниз, потому что мяч находится ниже уровня стола. Мяч, получивший высокий отскок, необходимо отражать, находясь в ближней, а иногда и средней зоне. Поэтому пользоваться ударом подрезкой надо в зависимости от обстоятельств.

Выполнив любой удар, руку следует несколько расслабить, так как длительное напряжение руки уменьшает точность удара.

Удар подрезкой слева, лицом к столу. При подготовке к удару стойка та же, что и в предыдущем случае, примерно в 70—90 см от стола. При отражении короткого мяча игрок наклоняется вперед, перенося вес тела на правую слегка согнутую ногу. Мяч средней длины отражают из небольшого приседа на обеих ногах. Туловище в вертикальном положении. При более сильном и длинном мяче туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в

коленях. Рука с ракеткой у подбородка, локоть выставлен вперед (рис. 56, *а, б*).

При выполнении удара согнутая в локте рука выпрямляется с резким движением кисти вниз-вперед и в сторону. Дополнительное движение кистью усиливает вращение мяча. От движения кистью зависит точность уда-

Рис. 57. Замах и положение невооруженной руки при выполнении защитной подрезки слева: подготовка к отражению сильного удара левой рукой, вес тела на левой ноге; защитная подрезка слева при правой игровой руке, вес тела тоже на левой ноге

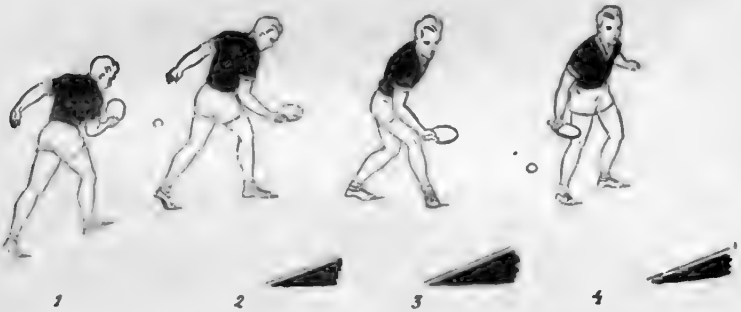


Рис. 58. Защитная подрезка слева из дальней зоны с глубоким поворотом тела, вес на правой ноге (хватка «пером»)

ра, его направление и полет мяча. Труднее всего отразить сильный удар прямо на игрока, он ограничивает движения теннисиста, поэтому прибегать к такому приему следует только в случаях крайней необходимости. Пользуясь ударом подрезкой слева, нужно отойти от мяча в сторону, чтобы пропустить мяч на такое расстояние, с которого удобно его отразить (рис. 57).

После удара ракету можно направить вниз; вперед и вниз; вниз, вперед и в сторону (рис. 58—62).

Удар подрезкой слева, спиной к столу (рис. 63). Стойка в зависимости от хода игры изменяется. Для от-

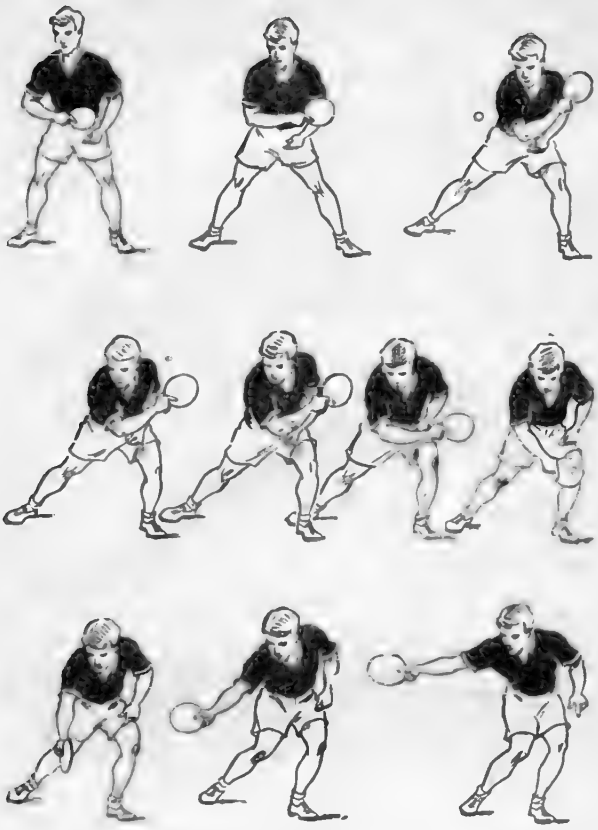


Рис. 59. Защитная подрезка слева лицом к столу в приседе на левую ногу из средней и дальней зон

Рис. 60. Подрезка слева из дальней зоны

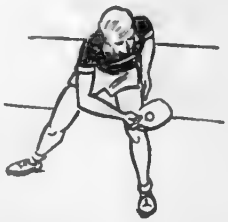


Рис. 61. Положенне теннисиста при выполнении защитных ударов слева. Отражение сильного удара подрезкой при хватке «пером» из дальней зоны

ражения сильного или косого удара необходимо повернуть туловище спиной к полету мяча и вынести правую ногу влево. Голова поворачивается к столу, чтобы следить за мячом. Рука с ракеткой, согнутая в локте, поднята вверх и отведена в сторону, локоть на уровне плеча. В момент, когда игрок ждет мяч, вес тела на правой ноге, слегка согнутой в колене. Иногда игрок отражает низкий мяч из глубокого приседа, как бы опускаясь на колено.

Рис. 62. Подрезкой слева в глубоком повороте правым плечом вперед отражается косой мяч в ближней зоне

Рис. 63. Защитной подрезкой слева отражается сильный удар спиной к столу; тяжесть тела на левой ноге

Удар по мячу производится движением руки, идущей вниз и вперед одновременно с некоторым поворотом туловища. Согнутая в локте рука в основном выполняет движение плечевым суставом. Иногда для усиления подрезки рука выпрямляется в локте и делается дополнительное движение кистью.

Движение заканчивается поворотом туловища в основную стойку и перемещением ног. Рука после удара отходит вниз, вперед и в сторону, причем линия движения зависит от высоты полета мяча.

Обманная срезка с правого угла стола. Иногда спортсменам приходится пользоваться левой подрезкой с правого угла стола. Такой прием бывает вынужденным или применяется как специальное обманное движение (рис. 64). В этом случае хорошо использовать боковую срезку мяча в сочетании с атакующими ударами слева.

Срезка выполняется быстрым поворотом ракеты. Кисть описывает полукруг вправо, мячу придается боковое и нижнее вращение.

Рис. 64. Обманная срезка слева, выполняемая с правого угла стола в сочетании с атакующими ударами слева

Точное направление мячу придается в последний момент резким движением руки вперед. В это время ракета обращена ручкой вверх.

Большинство мастеров спорта применяет подрезку вправо.

Удары справа

Подготовительные (промежуточные) удары справа

Плоских ударов справа значительно меньше, нежели слева. Так, например, реже применяется удар с полулёта. Принцип выполнения плоского удара с полулёта справа тот же, что и слева, но удар производят ладонной стороной ракеты, в основном подставляя ее под мяч, используя силу полета мяча от противника. Удары справа с полулёта применяются главным образом в сочетании с атакующими ударами накатом. Это позволяет разнообразить длину полета мячей. Плоские удары с полулёта и различные подставки используются теннисистами как укороченные, чтобы подтянуть противника к столу.

В процессе игры иногда приходится использовать вместо подрезки мяча вниз нечто вроде плоского удара. Отражение сильного мяча подставкой ракеты рассчитано на то, что сила полета мяча будет достаточной для его

возвращения без дополнительных усилий. Иногда этот удар бывает не вполне плоским. В момент удара ракетой делают незначительное движение вниз-в сторону или вверх. Такой удар обычно используется в сочетании с другими ударами, главным образом когда игрок не успевает что-либо предпринять и вынужден подставить ракету так, чтобы возвратить мяч противнику. Возврат этого мяча обычно удобен для повторного удара противника. Мяч не подрезан, у него незначительное вращение, он отскакивает достаточно высоко. В этом случае ставят ракету под таким углом, чтобы мяч не попал на ту часть стола, откуда бил противник. Это заставит противника переместиться.

Атакующие и контратакующие удары справа

Атакующие удары, как плоские, так и с вращением мяча, в основном выполняются из ближней и средней зон, стоя вполоборота левым плечом вперед или лицом к столу. Точный удар можно произвести только с правильно выбранного расстояния по отношению к линии полета мяча. Самым быстрым считается удар по восходящему мячу. Но так как он не может быть сильным и точным, то большинство игроков бьют по мячу, давая ему подняться до уровня сетки или несколько выше. Всем мячам в момент удара ниже сетки придается верхнее поступательное вращение.

Плоский удар справа применяется главным образом по мячу, отскакивающему от стола выше сетки. Для выполнения всех атакующих ударов лучше всего стоять вполоборота.

Удары из стойки лицом к столу можно выполнить точно только при очень хорошей гибкости тела и отличной координации движений. Выполняя удары справа, вес тела переносится с правой ноги на левую. Некоторые игроки, применяя обманное движение, выполняют удар стоя на правой ноге. Особое значение здесь имеет замах, который бывает нескольких видов: большой с отведением руки назад, короткий с отведением руки вправо или средний — снизу (рис. 65, 66). Все они в современном настольном теннисе расцениваются по экономично-

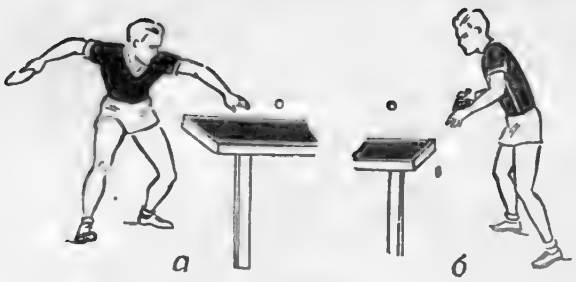


Рис. 65. Удары справа:
а — большой замах; *б* — короткий замах

Рис. 66. Подготовка к удару справа с полуоборота левым плечом вперед

Рис. 67. Удар справа против защитной подрезки по диагонали

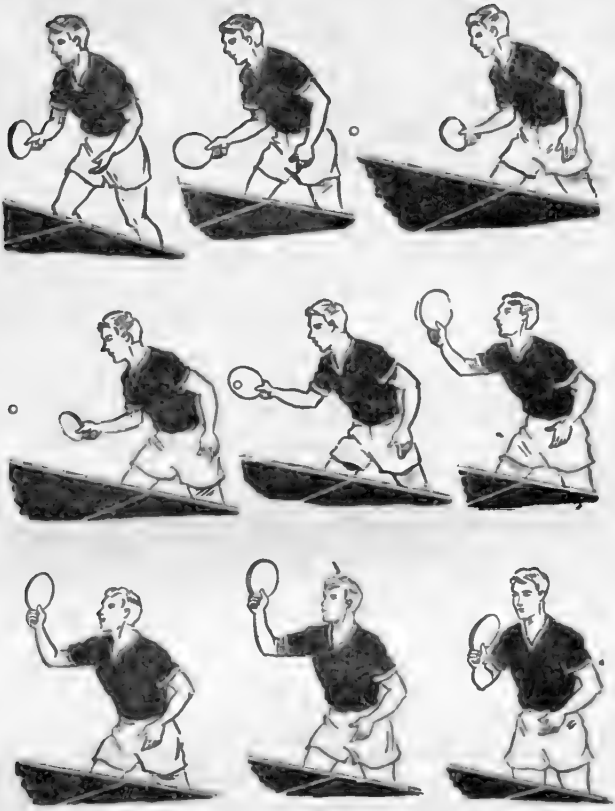


Рис. 68. Сильноподкрученный удар накатом справа от плеча с согнутым локтем

сти и скорости движения, от которой зависит сила и точность удара по мячу.

Чем короче и проще движение, тем быстрее выполняется удар по мячу, чем меньше лишних подготовительных движений, тем эффективнее удары, тем сложнее их отразить.

Место исходной стойки и техника выполнения ударов во многом зависит от подвижности и роста игрока.

Существует несколько видов ударов справа. Рассмотрим основные из них: удар «накат» хорошо используется против защиты подрезкой. Выполняется он резким

рывком руки вперед-вверх-влево. Мячу придается верхнее поступательное вращение (рис. 67). Правая нога, выполнив шаг вправо, несет вес тела. Быстрое движение руки производится с одновременным поворотом туловища, мяч как бы выстреливается ракетой и дополнительным движением кисти направляется на желаемое место стола.

Другой способ удара состоит в том, что ракета бьет по задней боковой части мяча снизу вверх и сообщает ему сильное поступательное вращение, примерно такое, как в «топ-спине»; мяч летит по выгнутой траектории (рис. 68, 69).

Одним из результативных ударов следует считать сильный завершающий удар по подготовленному, удобному мячу. Рука с ракетой энергично движется вперед, одновременно туловище поворачивается налево, и вес тела с правой ноги переносится на левую. К моменту соприкосновения ракеты с мячом предплечье делает значительное ускорение, благодаря чему мячу придается большая скорость полета. Точность удара направляется дополнительным движением кисти.

Окончание удара в перечисленных трех способах различно: 1) рука с ракетой подходит к левому плечу (рис. 70, 71); свободная рука, пройдя под ракетой, ладонью касается пояса справа; 2) рука с ракетой, описав большую дугу вперед и вверх, сильно бьет по мячу и заканчивает движение над головой ладонью вниз (рис. 72); 3) замах прямой рукой снизу. Удар выполняется быстрым сгибанием локтя, как бы выдернув мяч, рука заканчивает движение к правому уху (рис. 73), а иногда уходит выше головы.

Точность перечисленных ударов во многом зависит от правильной работы кисти и ритмичности всех движений.

Плоский завершающий удар справа (рис. 74—76). Для выполнения удара стать в 80—100 см от стола. Туловище обращено вправо и немного наклонено вперед. Тяжесть тела на правой ноге; левая нога выдвинута вперед носком к столу. При замахе прямые руки разведены в стороны. Ладонная сторона ракеты обращена вправо.

Плоский или, как его называют, «смахивающий», удар производится по мячу в высшей точке отскока (по

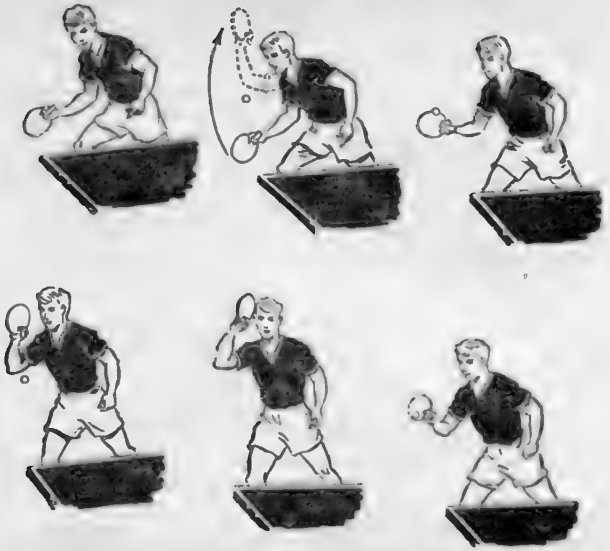


Рис. 69. Удар накатом против сильной подрезки хваткой «пером»

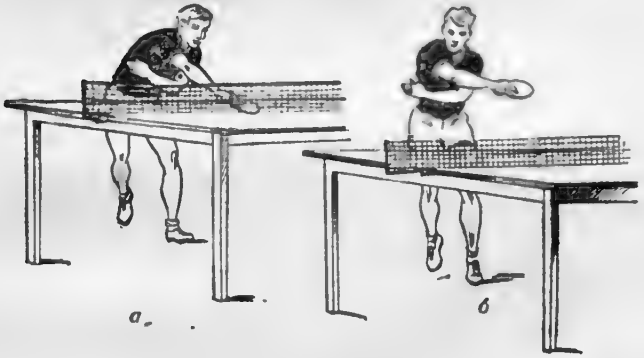


Рис. 70. Окончание движения удара справа по высокому мячу: *а* — ракета подводится к левому плечу; *б* — ракета выносится вперед вниз-вправо, левая рука движется скрестно

Рис. 71. Окончание движения удара справа хваткой «пером»

Рис. 72. Окончание удара справа над головой

а

б

Рис. 73. Окончание удара справа

Рис. 74. Сильный завершающий удар справа (вид сверху)

Рис. 75. Схема движения завершающего удара справа

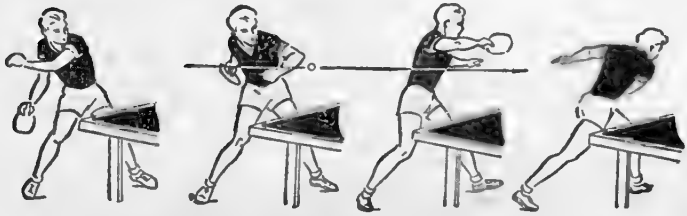


Рис. 76. Замах и удар с поворотом тела налево

мячу, поднявшемуся над столом до 25—30 см), так как на этой высоте легче выполнить прямой удар. Плоский удар справа рекомендуется производить по длинному и среднему мячу, находящемуся чуть ниже плеча вооруженной руки. Руки в момент удара идут навстречу одна другой, одновременно туловище рывком поворачивается налево, тяжесть тела переходит на левую ногу. Движение, которым выполняется удар, напоминает как бы смахивание мяча со стола.

При окончании движения туловище повернуто грудью к столу, руки скрещиваются у туловища, правая рука касается ракетой левого плеча, а левая — ладонью правого бедра. Вес тела на левой ноге.

Удар по мячу, направленному по прямой, т. е. на левую сторону стола противника, может быть выполнен стоя на правой ноге. Левая нога и левая рука отведены в стороны для уравновешивания тела.

Удар накатом справа (рис. 77) — хороший подготовительный и атакующий удар, которым должны владеть все теннисисты. Игроки, для которых «накат» — наиболее сильное и верное средство нападения, предпочитают заходить на левый угол стола. Удары накатом по восхо-

дящему мячу выполняются ракетой с большим наклоном вперед к столу.

«Накаты» нужно отличать от завершающих ударов. Существующая разница в движениях иногда мешает ус-

Рис. 77. Удар накатом справа с сильным вращением мяча вверх

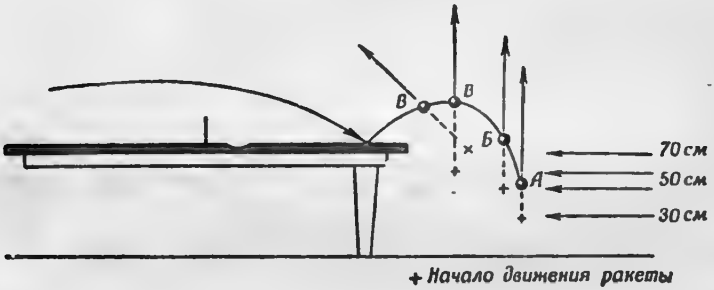


Рис. 78. Схема начала ударов для выполнения «топ-спинов» и накатов с сильным вращением мяча вверх:
А — с большим замахом; *Б* — со средним замахом; *В* — с коротким замахом

пешно овладеть этими сложными техническими приемами. При выполнении ударов накатом движение мяча и его направление зависят в основном от его вращения. В отличие от «накатов» завершающие удары имеют большую ударную силу при меньшем вращении мяча и направляются по более прямой траектории. Все «накаты» основаны на очень быстром скользящем соприкосновении ракеты с мячом, что придает ему поступательное вращение (рис. 78—80). Стойка в 80—100 см от стола. Туловище слегка повернуто направо и наклонено вперед. Центр тяжести на правой ноге, левая выдвинута вперед и находится между левой боковой и средней линиями стола; иногда при ударе накатом игроки уходят за воображаемую левую линию стола (рис. 81). Воору-

Рис. 79. Накат справа по подрезанному мячу при европейской хватке

Рис. 80. Накат справа с согнутым локтем выполняется от плеча с сильным кистевым рывком

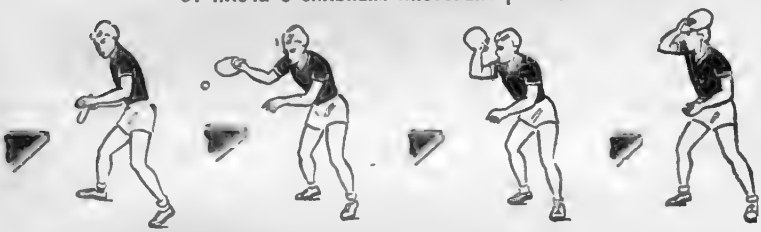


Рис. 81. Контрудар справа с заходом на левый угол

женная рука согнута в локте и для замаха опускается вниз к правой ноге. Левая рука отведена в сторону.

Чтобы придать мячу сильное верхнее поступательное вращение, замах должен быть коротким и быстрым. Труднее всего уловить момент соприкосновения мяча с ракетой, от чего зависит сила вращения мяча. Большое значение при этом ударе имеет длина полета поступающего мяча. Короткий мяч можно накатывать движением вперед и вверх, используя силу его отскока и давая ему полностью подняться. Мяч, находящийся на самой высокой точке подъема, посылают резким рывком вперед-вверх. Длинный мяч накатывают за линией стола быстрым движением руки снизу вверх и вперед. Важнейшей проблемой будущей атакующей техники игры

являются косые удары и их чередование в различном направлении.

Если при накате короткого мяча рука после удара движется за мячом, то при длинном мяче она поднимается вверх и заканчивает движение с некоторым торможением. Удар нужно сопровождать движением туловища. Выполнять удар «накатом» справа рекомендуется стоя на левой ноге. Некоторые игроки в момент этого удара одновременно с поворотом туловища переносят вес тела на правую ногу.

«Накат» справа при хватке «пером» — коронный удар теннисистов Азии. Этим ударом они пользуются во всех тактических положениях: принимают подачу, подготавливают и завершают атаки одной стороной ракеты, осуществляют контрнападение, а также «топ-спин» и оборону высокой «свечой».

«Накаты» справа при европейской хватке и хватке «пером» имеют много общего. Наибольшее различие наблюдается в движениях ног.

В исходном положении левая нога и плечо должны находиться примерно у левого угла стола. Туловище наклонено вперед, колени слегка согнуты. Тяжесть тела — на левой ноге. Правая рука с ракетой почти выпрямлена и отведена назад-вправо. При ударе согнутая в локте рука с ракетой описывает большую дугу вперед-вверх и заканчивает движение над головой. В момент удара туловище поворачивается. Когда рука с ракетой взвивается над головой, плечи развернуты параллельно лицевой линии стола.

Удар выполняется по верхне-боковой части мяча.

Начинающие игроки допускают ошибки главным образом из-за того, что не подводят ракету к правой верхней части мяча, т. е. ракета у них совершает движения справа налево-вверх, а движется вперед-вверх и ударяет по задне-верхней части мяча.

Естественно, что характер удара во многом зависит от длины полета и характера отскока мяча. Так, при ударе по низкому мячу замах выполняется отведением руки назад и вниз; по мячу средней высоты — назад и в сторону; по высокому мячу — назад, в сторону и вверх. Вместе с тем изменяется и окончание движения, особенно после удара по высокому мячу, когда рука движется вперед, вправо и вниз.

Удар «накат» справа при хватке «пером» в ближней зоне и над столом выполняется быстрым движением предплечья и кисти. Ракета четким скользящим соприкосновением подкручивает мяч вверх, посылая его на сторону противника на некотором расстоянии от сетки. Полет мяча обычно имеет выгнутую траекторию, что значительно сокращает процент ошибок.

Положение ног и тела такое же, как при ударе накатом, выполняемом по-европейски.

«Топ-спин» справа — очень эффективный атакующий удар, придающий мячу сильное верхнее или верхнее и боковое вращение. Он выполняется быстрым рывком ракеты снизу вверх. Мяч, описав крутую дугу высотой 60—80 см, падает на стол, стремительно отскакивая вперед-вверх, а при боковом вращении еще и в сторону. Такой сверхкрученый удар с неожиданными отскоками мяча способен деморализовать опытнейших соперников. Зачастую при неточном отражении «топ-спина» мяч либо уходит за пределы стола в самом непредвиденном направлении, либо попадает высоко на стол — под «убой».

«Топ-спин» лучше всего выполнять ракетой «сэндвич» с гладкой игровой поверхностью.

Существует несколько вариантов выполнения «топ-спина», отличающихся моментом нанесения удара и характером вращения. Однако во всех вариантах удара есть общие черты.

При обычном накате, как правило, кисть быстро движется вверх, придавая мячу верхнее вращение, а предплечье и особенно плечо движутся вперед. Во время выполнения «топ-спина» ракета вверх поднимается всей рукой. Решающее значение имеет быстрое движение плеча вверх. Кисть и предплечье включаются в работу лишь в самом конце удара. В связи с непривычной работой мышц плеча на первых тренировках игрок быстро утомляется, но через несколько занятий усталость проходит.

Замах делается только вниз или вниз-вправо (чтобы придать мячу еще и боковое вращение справа).

Чем длиннее и ниже после отскока от стола опустится мяч, тем сильнее его можно закрутить.

Легче и точнее выполняют «топ-спин» по подрезанным мячам. Подрезанный мяч вращается в том же направлении, и «раскручивать» его не приходится. На-

оборот, «топ-спин» только усиливает вращение. Выбирая момент удара по подрезке, надо помнить, что выгоднее принять мяч, пока он еще достаточно сильно вращается.

Труднее отвечать на накат противника. В этом случае приходится придавать мячу встречное вращение. Выполняя сверхкрученый накат по накату, надо помнить, что выгоднее нанести удар по мячу позднее.

Чтобы удлинить контакт мяча с ракетой, следует начинать его из полуприседа. Выполняя удар с ускорением, спортсмен поднимается вверх вслед за ракетой.

Надо помнить, что попытки придать вращение мячу только движением кисти не приведут к желаемому результату. Необходимо следить за правильностью движений плеча и наклона ракеты. Вертикальное положение ракеты перед ударом усиливает вращение мяча, но все зависит от длины замаха. «Топ-спин» требует замаха не короче 20—30 см до мяча.

Если при обычном накате ракета в момент замаха движется вниз-назад, то при «топ-спине» — только вниз (при сообщении мячу боковых вращений — вниз-вправо и вниз-влево). Если перед выполнением наката ракета движется вперед-вверх, то при «топ-спине» — только вверх. Резким рывком локтя, плеча и кисти ракета стремительно поднимается вверх и, на мгновение «сцепившись» с мячом, очень сильно его закручивает.

Японские мастера маленькой ракеты чаще всего выполняют «топ-спин» по снижающемуся мячу, который находится на 10—20 см ниже уровня стола. Большинство европейских мастеров, как правило, выполняют «топ-спин» сравнительно коротким движением, когда мяч находится за пределом стола, на взлете, японский вариант значительно эффективнее. Больший замах позволяет ракете «закрутить» мяч на высокой скорости. В то же время удар осуществляется неожиданно для противника, так как движения, придающие мячу боковые вращения, закрыты столом и не видны. Точность «топ-спинов» по мячу в высшей точке взлета нередко снижается вследствие сильных вращений мяча.

При выполнении «топ-спина» спортсмен отходит от стола на 90—100 см, поворачиваясь левым плечом вперед. Одновременно с глубоким приседом рука с ракетой опускается вниз для замаха. Резким согласованным движением предплечья, плеча и кисти ракета вырывает-

ся вверх, сильно закручивая мяч. Заканчивается движение высоким поднятием ракеты.

Как правило, «топ-спин» наносится по подрезанному мячу; им также очень удобно и выгодно отражать сильно подрезанные длинные подачи. «Топ-спин» особенно неприятен игрокам защитного стиля, применяющим сильную подрезку мяча (на накат целесообразно отвечать накатом или более сильным контрударом).

Спортсмены, овладевающие «топ-спином», ни в коем случае не должны чрезмерно увлекаться им в ущерб другим элементам техники. Слабого соперника можно разгромить частыми «топ-спинами». Но опытный противник освоится со сверхкрученными ударами, и они потеряют свою эффективность. Поэтому «топ-спин» целесообразно чередовать с накатами, заторможенными и другими ударами.

На рис. 82 запечатлен «топ-спин» в исполнении одной из сильнейших спортсменок мира. В исходном положении перед приемом подачи вес тела расположен на широко расставленных несколько согнутых ногах. Готовясь выполнить «топ-спин», она отходит не далее чем на метр от стола, повернувшись левым плечом вперед. Правую руку одновременно с глубоким приседом опускает и почти полностью выпрямляет в локте. Сделав замах на 30—35 см, теннисистка резким рывком предплечья, плеча и движением кисти поднимает ракету вверх. После того как мяч закручен, рука несколько согнута в локте.

Рука с ракетой движется вверх строго по вертикали и заканчивает движение несколько выше головы. Левая рука отведена в сторону для сохранения равновесия.

Характерная ошибка изучающих «топ-спин» — попытка «закрутить» мяч почти без замаха или вместо закрутки мяча выполнить удар.

Дьявольский мяч из Токио в настоящее время широко применяют не только спортсмены стран Азии, но и стран Европы (рис. 83, 84), хотя женщины усваивают этот активный способ захвата инициативы медленно и, вероятно, поэтому пока плохо отражают «топ-спины» и все сильнокрученые мячи. Исключение составляют чемпионки мира Мацудзаки и Фуказу (Япония).

«Полутопс» — обманный удар, имитирующий «топ-спин», применяемый в сочетании с сильнокрученым «топ-спином». Это очень хорошее средство нападения, осо-

Рис. 82. «Топ-спин» справа в стойке за левым углом стола

Рис. 83. Верхний «топ-спин» (хватка «пером»)

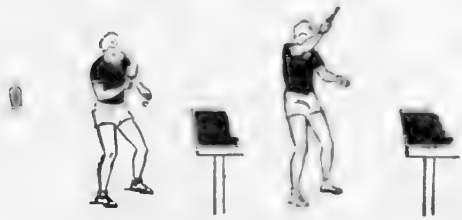


Рис. 84. «Топ-спин» справа из приседа с большим замахом

Рис. 85. Отражение «топ-спина» подставкой слева

Рис. 86. Отражение «топ-спина» подставкой справа

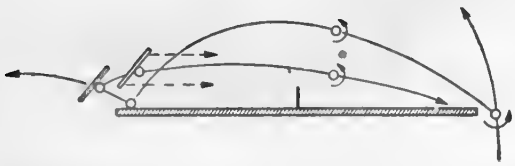


Рис. 87. Схема отражения верхнего «топ-спина» подставками слева или справа при сопровождении мяча наклоненной ракетой

Рис. 88. Отражение «топ-спина» из глубокого приседа подрезкой справа, дав мячу ослабить вращение

бенно против защитников, которые в конце встречи приспосабливаются к сильнозакрученным мячам.

«Полутопс» отличается от сильного «топ-спина» лишь тем, что рука идет немного медленнее и мячу придается не сильное вращение, а примерно такое, как при легком накате. Этот обманный удар лишает противника необходимого чувства мяча, после чего сильный «топ-спин» очень эффективен.

Как отражать «топ-спин»? Против «топ-спина» лучше всего бороться быстрыми подставками (рис. 85, 86). Обороняясь ими от сверхкрученых мячей, надо сильно наклонять ракету к столу. От своеобразного козырька — подставки (рис. 87) — сверхзакрученный мяч мгновенно переправляется автору «топ-спина».

«Топ-спин» можно отражать и подрезкой. При этом выгодно дать мячу раскрутиться и отразить в момент, когда он будет опускаться (рис. 88). Некоторые наши спортсмены научились отражать «топ-спин» крученой «свечой» (рис. 89). Из предосторожности рекомендуется избегать длинных подач подрезкой под «топ-спин» на правую сторону стола.

Контратакующие удары справа. Для захвата инициативы игрок должен уметь отвечать контратакующими ударами на сильные удары; в этом суть современной защиты. Сложность контратакующих ударов справа состоит в том, что их выполнять нужно очень быстро и неожиданно, учитывая силу удара противника, высоту отскока, основное направление и вращение мяча (рис. 90).

На рис. 91 показан сильный контрудар справа финалиста мира. Очень интересны движения ног и координация. Наиболее удобен для контратакующего удара мяч, идущий по диагонали стола. С косого мяча и мяча, направленного в середину стола, контратаковать неудобно. Чтобы возвратить мяч с верхним вращением контратакующим ударом, надо в момент удара придать мячу большее вращение или поступательное движение. Труднее выполнять контратакующие удары, если мяч имеет верхнее и дополнительное боковое вращение. Обычно такой мяч попадает в сетку. Стараясь избежать ошибок, игроки делают резкое движение вверх, чтобы придать мячу более высокую траекторию полета. Направлять контратакующий удар нужно не туда, откуда пришел мяч, а в противоположный угол или в середину стола.

Рис. 89. Отражение «топ-спина»:
а — крученой свечой слева; *б* — крученой свечой справа

Рис. 90. Контрудар справа с короткого замаха на правой ноге

Рис. 91. Сильный контратакующий удар справа (хватка «пером»)

Контратакующие удары бывают разной силы. Иногда можно вместо сильного удара применить легкий накат, но обязательно направить мяч в цель с учетом месторасположения противника.

Удар «стоп» справа — заторможенный мяч (укороченный) — применяется в сочетании с сильным ударом, когда противник уйдет далеко от стола. При подготовке к нему нельзя делать лишних движений. Если предшествовавший сильный удар выполняется стоя на левой ноге, то и укороченный удар делается на той же ноге.

Чтобы укоротить мяч после сильного удара, нужно сделать обманный замах. Длинный и сильно идущий мяч затормозить трудно. Тогда применяется так называемый «полунакат», очень похожий на обычный, только заторможенный в конце движения (рис. 92, *а*). Иногда тактически очень выгодно повторить укороченный мяч: во-первых, это несложно, а во-вторых, противника, привыкшего после укороченного мяча к броску назад, легко обмануть.

Выполнять удар надо толчком мяча, не давая ему подняться. Главное — правильно наклонить ракету и уловить момент начала скольжения по ней поднимающегося мяча (рис. 92, *б*). Иногда несколько оттягивают ракету назад для ослабления удара или выносят ракету коротким движением вперед. Когда мяч начинает подниматься, рука быстро движется вперед и кисть быстрым движением поворачивает ракету так, чтобы ее поверхность отклонилась назад. Когда ракета сближается с мячом, движение руки вперед приостанавливается. Нужно, чтобы мяч свободно отскочил от ракеты за счет силы своего поступательного движения и перелетел на сторону противника. Если сила поступательного движения мяча недостаточна, то легким движением ракеты ему сообщается дополнительное поступательное движение (рис. 93). Если укороченный мяч падает на правую сторону стола, то прежде всего необходимо правой ногой сделать шаг вперед-вправо, чтобы тело оказалось у правой половины стола. Рука быстро вытягивается над столом и встречает мяч (рис. 94, *а, б*).

Для лучшей маскировки укороченного удара нельзя опускать плечи и раньше времени менять стойку.

Своевременное отражение укороченных мячей требует хорошей прыгучести и точной координации движений. Низкий, хорошо укороченный мяч в большинстве случа-

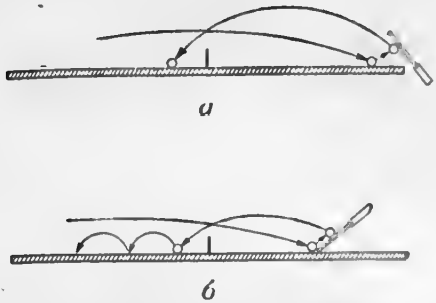


Рис. 92. Схемы выполнения заторможенного удара «стоп»:

а — обманная подставка ракеты с втягивающим замахом справа, выполняемая преимущественно по длинному мячу; *б* — подставка ракеты с учетом ее наклона параллельно линии взлета мяча

Рис. 93. Положение теннисиста при выполнении удара «стоп» справа; вес тела на правой ноге

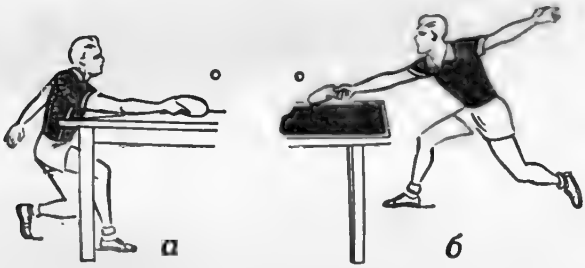


Рис. 94. Броски на укороченный мяч:

а — после прыжка на правую ногу; *б* — с применением большого выпада вперед. При этом броске рекомендуется носком левой ноги тормозить движение вперед

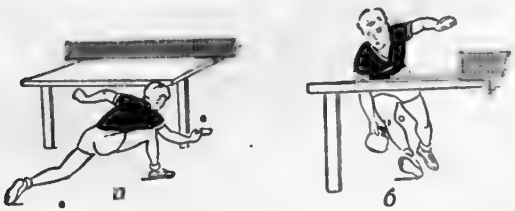


Рис. 95. Броски для отражения укороченного мяча ниже уровня стола:

а — в глубоком приседе на правой ноге с правой стороны стола; *б* — подкруткой мяча справа из-под стола за задней линией

ев отбивают подставкой ракеты с броском к столу. Иногда укороченный мяч приходится отражать из-под стола крученой свечой (рис. 95, *а, б*).

Обратный мяч — короткая «свеча» с сильным нижним вращением в игре применяется редко, так как она малоэффективна. Но если такой мяч выполняется неожиданно, то можно выиграть очко. Движение ракеты вперед под мяч почти горизонтально по отношению к столу. Такая «свеча» отражается быстрым подходом к столу. Иногда необходим забег сбоку к самой сетке, затем удар по свече.

Защитный удар крученая «свеча». С появлением ракет «сэндвич» возник новый эффективный оборонительный прием — высокая крученая «свеча», приобретающая все большую популярность. Особенно удачно им пользуются японские спортсмены; они успешно парируют нападающие удары, отражая мяч высоко вверх, придавая ему сильное поступательное вращение.

На первый взгляд кажется, что «убить» такой мяч нетрудно сильным завершающим ударом. Но это впечатление ложное. Необычайно стремительный обманчивый отскок мяча от стола ставит атакующего в затруднительное положение. Чтобы научиться «убивать» высокие крученые «свечи», необходимо специально подготовиться.

Техника выполнения крученой «свечи» имеет много общего с техникой «наката» и контрудара справа и слева (рис. 96). Спортсмен отходит на несколько шагов от стола и быстрым движением бьет по мячу снизу вверх-вперед, закручивая мяч вверх и в сторону. Движение ракетой завершается отведением ракеты высоко вправо одновременно с поворотом тела. Чтобы отразить сильный удар, иногда приходится выполнять «свечу» из приседа.

Защитная «свеча» чаще всего применяется спортсменами, пользующимися хваткой «пером», так как она является самым эффективным средством обороны левой части стола. В связи с этим они пользуются защитной «свечой» не только в ближней, но также в средней и дальней зонах (рис. 97).

Длинную крученую «свечу» чаще всего стремятся «убить» на взлете сильным завершающим ударом справа или слева; короткую крученую «свечу» — резаным «смешем», ударом, имеющим много общего с одноимен-

ным ударом в теннисе. В последнее время молодые спортсмены, обладающие быстрой реакцией, успешно «убивают» не слишком длинную крученую «свечу», не дав ей подняться «накатом» на взлете.

Удар по «свече» справа. «Свеча» и удар по «свече», ранее применявшиеся редко, за последние пять лет стали самыми распространенными приемами игры, особенно

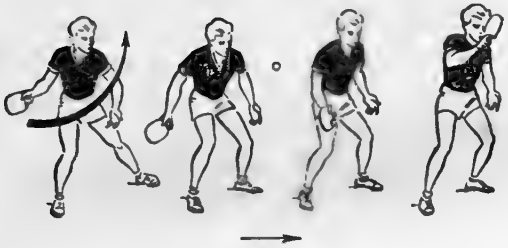


Рис. 96. Защитная «свеча» справа из средней или дальней зоны

Рис. 97. Защитная «свеча» из глубокого приседа в дальней зоне

у спортсменов стран Азии. Этому, вероятно, содействует особый характер удара по свече, так как все мячи с высоким отскоком убиваются ударами справа. Сложность удара по «свече» возрастает в зависимости от силы вращения мяча и места его отскока на столе. Чем разнообразнее и сильнее противник закручивает «свечу», чем дальше от сетки падает мяч, тем труднее ее отражать.

В практике встречается несколько различных ударов по «свече». Три основных удара различают по длине.

Самый простой — удар по короткой «свече». Выставив вперед левую ногу, выполняют удар с небольшим замахом согнутой в локте рукой, поднятой над головой.

Ракета, сближаясь с мячом вперед-право-вниз, как бы срезает мяч. По технике этот удар напоминает подачу в теннисе на корте (рис. 98). В момент удара вес тела переносят вперед на выставленную ногу. Направление мяча и сила удара регулируются движением руки с ракетой.

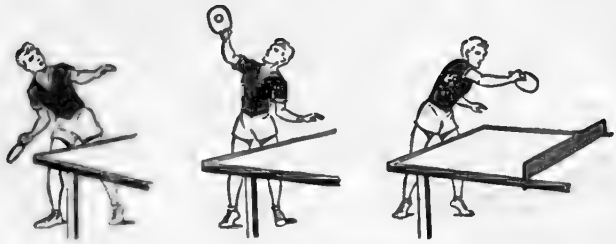


Рис. 98. Удар по высокой крученой «свече» справа

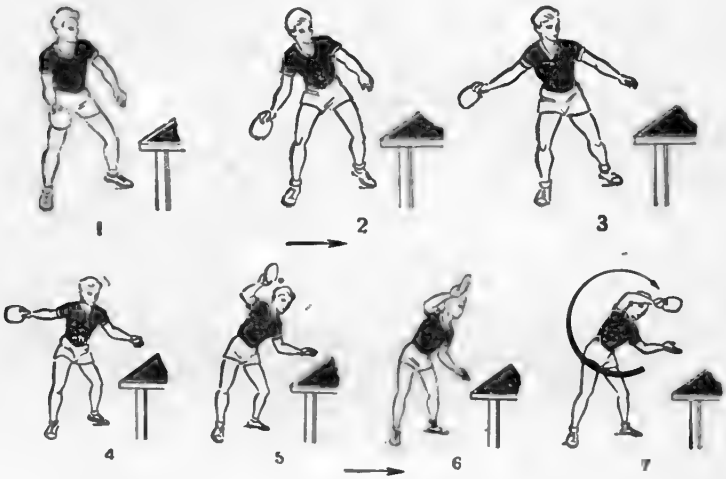


Рис. 99. Удар по защитной «свече» средней высоты справа

Несколько сложнее удар по «свече» в средней части стола. Для ее отражения необходимо отойти на один-два шага дальше и левее, став вполоборота левым плечом. Готовясь к удару, нужно очень внимательно следить за окончанием движения противника и полетом мяча, так как от правильного определения времени и места отскока мяча от стола зависит точность удара. Во время замаха вес тела находится на правой ноге, согнутая в локте рука с ракетой отводится вниз-вправо и назад.

Чем выше отскок мяча, тем больше теннисист выпрямляет ноги и вес тела переносит на левый носок. Рука, описав большую дугу снизу вверх-вперед-вправо, на-

носит удар по мячу, как бы накрывая его сверху. Выполнив удар, рука расслабляется и возвращается в исходное положение для повторения удара (рис. 99).

Самый сложный из трех — силовой удар по крученой длинной «свече», которая выполняется в прыжке. Бьют по мячу обычно из средней зоны в двух-трех метрах от стола. Этот удар требует очень хорошей координации движений и выносливости. В момент удара игрок, находясь в прыжке, для уравновешивания тела разводит ноги широко в стороны или вперед и назад, как бы делая шаг. Согнутая в локте рука с ракетой круговым движением назад-вверх-вперед-вниз сильно бьет по мячу, делая дополнительный рывок кистью, от которого во многом зависит точность удара (рис. 100). У плохо тренированных спортсменов, не умеющих правильно дышать, после нескольких таких ударов нарушается точность игры.

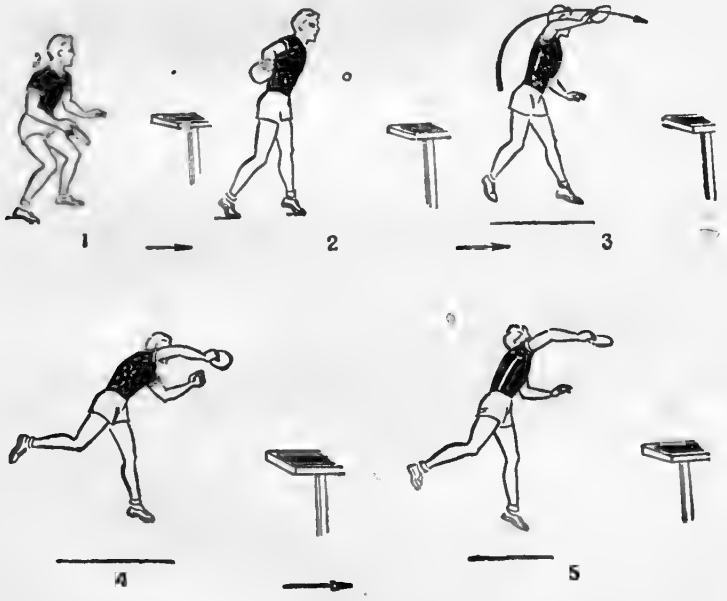


Рис. 100. Удар по «свече» справа в броске (хватка «пером»)

Защитные удары справа

У нас самой распространенной защитой прежде считалась защита подрезками мяча вниз слева и справа с уходами от стола на 3—4 м.

В настоящее время многие игроки Советского Союза и других стран Европы пользуются азиатской защитной «свечой», контрударом или «подставкой» с полулёта.

Удар подрезкой справа вниз — в основном защитный и применяется для отражения «накатов» и других атакующих ударов. Большое значение имеет правильная подготовка к удару, т. е. подход к мячу на удобное расстояние. В отличие от резаных мячей слева большинство защитных ударов справа выполняется после того, как мяч пройдет дальше от стола справа от игрока и потеряет скорость полета. Мяч, идущий прямо на игрока, подрезкой справа отбивать неудобно. Если игрок не успевает отойти, чтобы пропустить мяч справа, он пользуется подрезкой слева.

Нужно различать три позиции, которые игрок может занимать в момент удара подрезкой справа: близкую, среднюю и дальнюю. Во всех трех случаях игрок становится в такую стойку, чтобы отразить любой сильный мяч. Так, отражая косой мяч, он делает выпад или переход вправо-вперед; при выпаде тяжесть тела переносится на правую ногу. Рука, согнутая в локте, движется вверх-вправо ладонью вперед. Другая рука делает аналогичное движение и отводится вверх-влево. Туловище немного наклонено вперед к правой ноге (рис. 101).

Удар подрезкой справа, стоя вполоборота, выполняется стоя левым плечом вперед. Руки в замахе разведены в стороны-вверх и согнуты в локтях. Вес тела на носках обеих ног.

Мяч, посланный сильным ударом, рекомендуется пропускать глубже. Для этого игрок наклоняется к правой ноге, а в момент удара переносит на нее вес тела. При отражении мяча, идущего по более короткому пути, вес тела переносят на левую ногу, стоящую ближе к столу, и наклоняются к ней. Момент удара зависит от того, где находится мяч: ближе к правому плечу, к левому плечу или посредине; точнее удар по мячу, который находится перед игроком на расстоянии несколько большем, чем длина предплечья. Игрок, выполняя удар, направляет

ракету под мяч. Момент соприкосновения ракеты с мячом очень важен для удара. Соприкосновение не должно быть замедленным; вместе с тем после удара ракета некоторое время должна сопровождать мяч, придавая ему вращение и направление. Рука с ракетой в конце удара проходит к левому бедру (рис. 102).

Этот удар выполняют как в ближней, так и в дальней зонах. Некоторые игроки не отходят далеко от стола и становятся не вполоборота, а спиной к столу.

Рис. 101. Защитная подрезка справа при отражении косого удара

Защитная подрезка справа в стойке лицом к столу (рис. 103). Этим ударом пользуются в тех случаях, когда игра идет в быстром темпе с переменным переходом от защиты к нападению и обратно. Выполняется удар с поворотами направо или налево почти без смены места. Иногда игрок, выжидая удар, выносит правую ногу слегка вперед, а в подготовительной фазе быстро поворачивает тело направо. Это помогает ему координировать движения для удара, как и при стойке вполоборота.

В момент подготовки к удару ноги стоят почти на одной линии параллельно столу. Иногда игроки успевают правую ногу несколько развернуть вправо и отодвинуть на ступню назад. В большинстве же случаев ограничиваются поворотом стопы на пятке. Туловище обращено грудью вправо. Вес тела находится на правой ноге. Левая нога незначительно поворачивается на носке пяткой влево. Руки в замахе подняты вверх. К моменту удара начинается легкий присед на правой ноге. Наклон туловища зависит от расстояния до мяча. Когда поворота и наклона туловища недостаточно, чтобы достать мяч, иг-

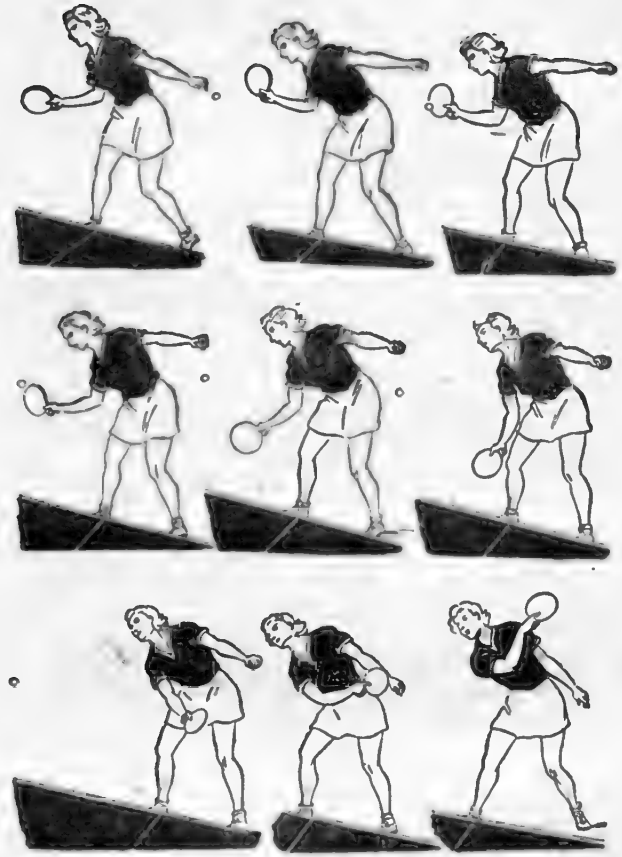


Рис. 102. Защитная подрезка справа из полуоборота, стоя в дальней зоне

Рис. 103. Защитная подрезка справа лицом к столу

рок, делая небольшой шаг с правой ноги, быстро перемещается вправо, подтягивает левую ногу, сохраняя при этом удобное расстояние между ногами. Для отражения косых ударов он выносит сначала левую ногу вправо, а затем и правую. Шаг с левой ноги может быть использован и для больших отходов в сторону, когда применяется, например, двойной шаг и др. (рис. 104).

При выполнении удара рука с ракетой движется вниз и несколько вперед под мяч, как бы подсекая его. Другая рука движется ей навстречу, вниз к правому плечу. При этой стойке удобно пользоваться боковой подрезкой мяча вниз. Ракета, соприкасаясь с мячом, должна придать ему нижнее вращение, иногда с дополнительным вращением в сторону. Вначале рука с ракетой движется плавно, а в момент удара очень быстро. Чем сильнее удар, который нужно отразить, чем дальше игрок от стола, тем сильнее и резче должен быть удар по мячу. Точность направления мяча во многом зависит от заключительного движения кистью.

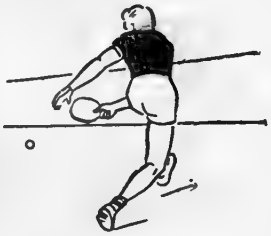


Рис. 104. Защитная подрезка справа в броске на косой мяч в дальней зоне

В окончательной фазе рука с ракетой подходит почти к левому бедру, а в отдельных случаях проносится мимо левого колена. Ладонь свободной руки у правого плеча. Ноги начинают выпрямляться, готовясь к следующей позиции. В тех случаях, когда игрок делает большой наклон вправо, свободная рука поднята вверх и отведена для уравновешивания тела. Левая нога вытянута и слегка подтянута.

Мяч, идущий ниже уровня стола, отражается с большим приседом.

Защитная подрезка справа, повернувшись спиной к столу. Ею пользуются некоторые игроки для отражения сильных ударов преимущественно в средней зоне. Чтобы не уходить далеко от стола, они пропускают мяч мимо себя справа, затем резко поворачиваются направо кругом (спиной), как бы начиная бег за мячом. Поворот производится на левом носке. Правая нога по окончании поворота делает большой выпад от стола.

При подготовке к удару туловище наклонено вперед, поднятые вперед-вверх руки на одной линии с туловищем и левой ногой. Вес тела на правой ноге, находящейся в большом выпаде.

При выполнении удара левая рука отводится несколько в сторону, а правая — к левому бедру. Туловище сильно наклоняется, одновременно подтягивается левая нога.

Рис. 105. Сильнорезаный удар справа — «запил» ниже уровня стола

Рис. 106. Сильнорезаный удар справа — «запил» на уровне стола выполняет С. Гринберг (ракета движется вперед по горизонтали под мяч)

Удар по мячу происходит на уровне груди, как бы под левую руку. Мяч в основном приобретает нижнее вращение.

Заканчивая движение, руки подтягиваются к туловищу, левая ладонь у правого плеча, правая — чуть выше левого бедра. Вес тела — на согнутой правой ноге. Возврат в исходное положение начинается толчком с одновременным поворотом на правом носке и выпрямлением туловища. Затем правая нога подтягивается и ставится в основную стойку.

Недостаток этого защитного удара в том, что игрок в момент удара не видит места, в которое посылает мяч, т. е. действует наугад. Кроме того, бывают случаи, когда игрок резко поворачивается в момент удара и в силу инерции продолжает движение. Иногда он даже делает поворот кругом, что, безусловно, снижает точность удара.

Сильный резаный удар справа — «запил мяча». Удары подрезкой справа применяются не только против накатов и сильных атакующих ударов. Они часто используются как подготовительные и даже атакующие. Так, например, сильный «запил мяча» справа нередко приносит выигрыш очка. Выполняется этот прием игры в ближней зоне у стола.

Движение руки должно быть очень быстрым, как при «топ-спине». Небольшой замах согнутой в локте рукой необходим для того, чтобы достичь наивысшей скорости движения ракеты к моменту соприкосновения с мячом. Удар направляется вперед по горизонтали под мяч поворотом предплечья. Мяч встречают ракетой (ладонью вверх) на уровне стола или ниже его поверхности. Этот удар часто применяет чемпион Европы З. Берцик (рис. 105).

При выполнении сильного «запила мяча» подрезкой по «накату» ракета встречается с мячом несколько выше (рис. 106).

Подачи слева и справа

Подача — это преимущество, удар, с которого начинается тактическая атака, первый удар по слабому месту противника, первый шаг к выигрышу очка! Поэтому подавать нужно обдуманно и расчетливо. Хорошая подача нередко решает исход матча. Уметь пользоваться преимуществом подачи — значит отлично освоить все приемы первого мяча и наиболее удачные из них приберегать для самых решающих моментов игры.

Подающий обязан подавать, подбрасывая мяч с открытой ладони. При этом большой палец отведен в сторону, рука с мячом находится за задней линией стола и только после удара ракетой по мячу она может продолжить движение над столом.

В одной партии каждый игрок имеет право подавать 3—4 очереди, состоящие из 5 подач. Значит, в трех партиях он делает около 60 подач, а в пяти — до 100 подач. Эти цифры наглядно показывают, насколько важно уметь использовать преимущество подачи. Если подача будет разнообразной, сложной и точной, то можно помешать тактическим планам противника. К сожалению, на сорев-

Рис. 107. Чемпион мира И. Огимура выполняет подачу из низкого приседа с сильным боковым вращением мяча

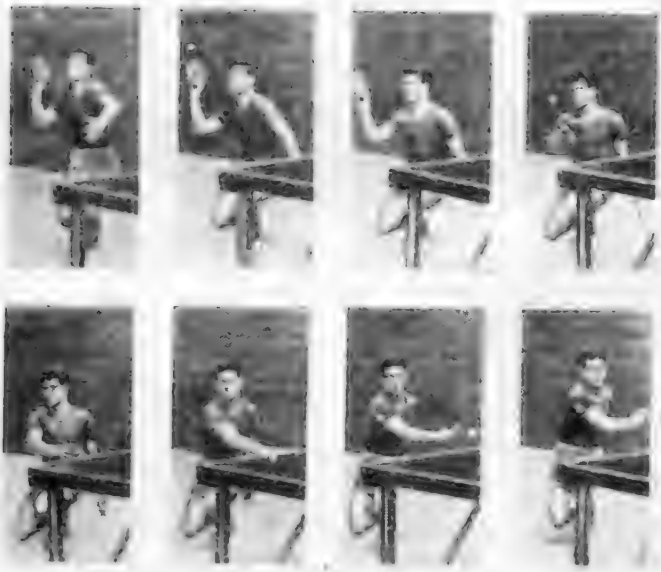


Рис. 108. Сильнорезаная подача справа с высоким подбрасыванием мяча из низкого приседа (хватка «пером»)

нованиях игроки пользуются только 2—3 типами подач, так как обычно недооценивают значения подач и ошибочно считают, что встреча выигрывается только ударами. Они забывают о том, что противник не может повлиять на выполнение подачи, а игрок имеет возможность занять удобное положение и выполнить любую сложную подачу.

Насчитывается свыше 100 видов подач, отличающихся по вращению, направлению и длине полета мяча. Подачи выполняются из глубокого приседа или стоя на носках. В настоящее время многие игроки начинают подготовку подачи в наклоне, предварительно пряча руки с мячом и ракетой за столом (рис. 107—112).

Некоторые игроки выполняют сильные подачи с высоко подкинутого мяча. Подачи можно подразделить на 5 основных разновидностей: подача без вращения мяча (плоская), подача с верхним вращением в правую и левую стороны, две таких же подачи с нижним вращением и короткие подачи с сильным вращением мяча вниз. На тренировках надо обращать особое внимание на точность коротких подач в любом направлении (рис. 113).

Подача может быть: а) подготовительной, атакующей; б) защитной, не позволяющей противнику выполнить атакующий удар с подачи; в) направленной непосредственно на выигрыш очка.

Прежде всего следует овладеть подачей мяча без вращательного движения, чтобы уметь послать мяч нужной силы в любое место стола противника. Для этого бьют по мячу прямым ударом вдоль стола (рис. 114, 115).

При подаче подрезкой вниз ракета придает мячу вращательное движение против направления его полета. Падая на стол, мяч отскакивает медленнее, короче и направлен книзу. Такие подачи надо производить ракетой, быстро идущей под мяч: мяч подбрасывают с ладони свободной руки; рука с ракетой движется вперед, сверху вниз и подрезает мяч снизу, который и получает вращательное движение.

Намереваясь сделать подачу, при которой мяч получает вращательное движение вперед-вверх, надо стать в левой трети стола за лицевой его стороной и тяжесть тела перенести на левую ногу. Подбросив мяч рукой на 15—10 см, следует ударить по мячу слегка наклоненной ракетой, движущейся вперед. Резко ударив по верхней боковой части мяча, ракета как бы следует за ним до

Рис. 109. Подача справа с боковой закруткой мяча из низкого приседа со специальным перехватом ракеты; четыре пальца на задней стороне ракеты

Рис. 110. Сильную подачу с боковой и нижней подрезкой мяча, применяя большой замах, выполняет японский теннисист Кимура в стойке на носках

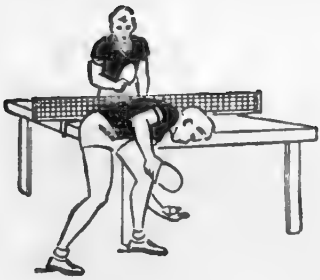


Рис. 111. Подготовка к подаче; рука с мячом спрятана ниже стола

Рис. 112. Подача с высокого подброса чемпиона Чехословакии Мика

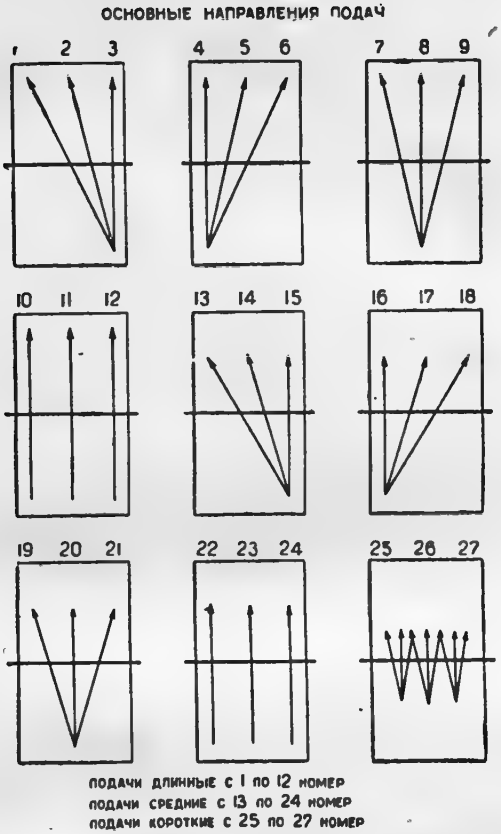


Рис. 113. Длинные, средние и короткие подачи. Схема основных направлений подач

окончания движения после удара. Противник, не подготовленный к такому мячу, обычно отбивает его за линию стола.

Самая трудная для приема подача, в которой мячу придается вращение в сторону. Она требует большого технического совершенства. Оттягивая ракету слева направо или справа налево, теннисист придает мячу то или иное вращение в зависимости от направления, в котором была оттянута ракета. При падении мяч отскакивает влево или вправо.

Рис. 114. Плоская подача слева

Лучшей считается подача, при которой противник не может вовремя определить, какой вид вращения придан мячу (рис. 116).

Сложность приема подачи возрастает в зависимости от замаскированности окончания движения ракетой. Таким примером служат три новых подачи, выполняемые одним движением: при первой подаче мяч получает сильное вращение вверх, при второй — в сторону и, наконец, при третьей — вниз. Кругообразное движение во всех трех случаях аналогично. Все зависит только от момента соприкосновения ракеты с мячом (рис. 117).

Познакомьтесь с двумя подачами японца Теруо Мураками, одного из сильнейших игроков мира (рис. 118).

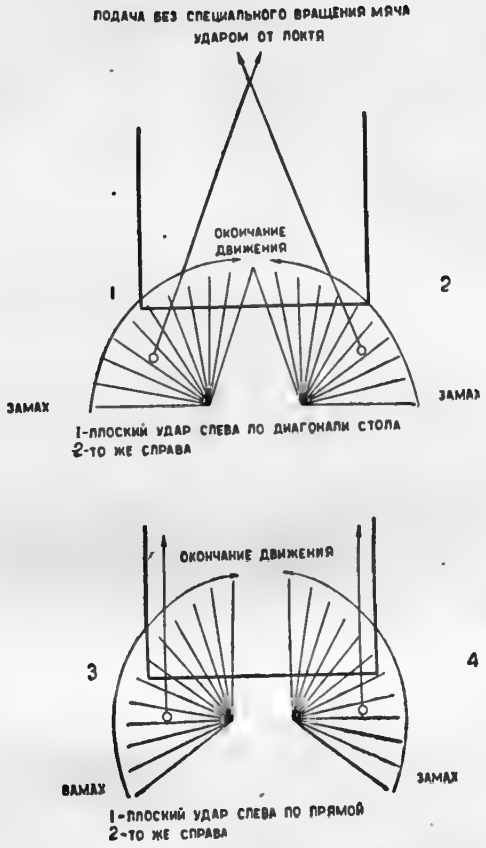


Рис. 115. Подача без специального вращения мяча

Первый способ (рис. 118, *а*). Готовясь к подаче, Мураками поворачивается вполоборота налево (кадр 1) и руку с ракетой заносит так далеко, что противник ее не видит (почти под мышкой левой руки). Противнику трудно проследить за движением руки с ракетой и предугадать вращение мяча.

Рука с ракетой, набирая скорость, начинает движение к мячу (кадр 2). Вес тела постепенно переносится на правую ногу. Поверхность ракеты повернута вниз. Такая подача напоминает удар слева. Набрав скорость, ракета на

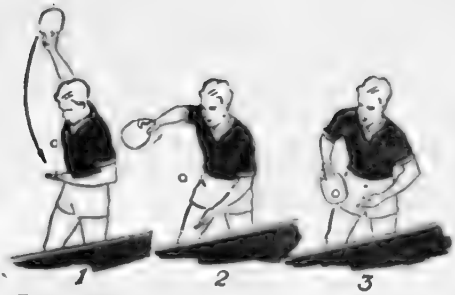


Рис. 116. Сильнокрученая подача с боковым вращением. Скорость вращения мяча зависит от замаха

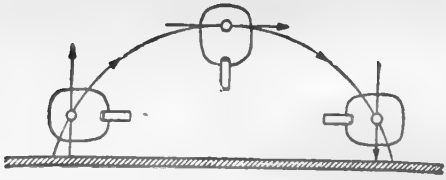


Рис. 117. Три подачи с одинаковым движением:
а — подача с вращением мяча вверх; *б* — с вращением мяча вправо; *в* — с вращением мяча вниз

какую-то долю секунды словно присасывает мяч, а затем резко скользит по нему, придавая сильное вращение. Резкость удара усиливается быстрым поворотом туловища (кадр 3). Рука описывает небольшую дугу вперед, вправо, вверх, придавая мячу верхнее и боковое вращение. Движением кисти можно варьировать силу и направление вращения мяча.

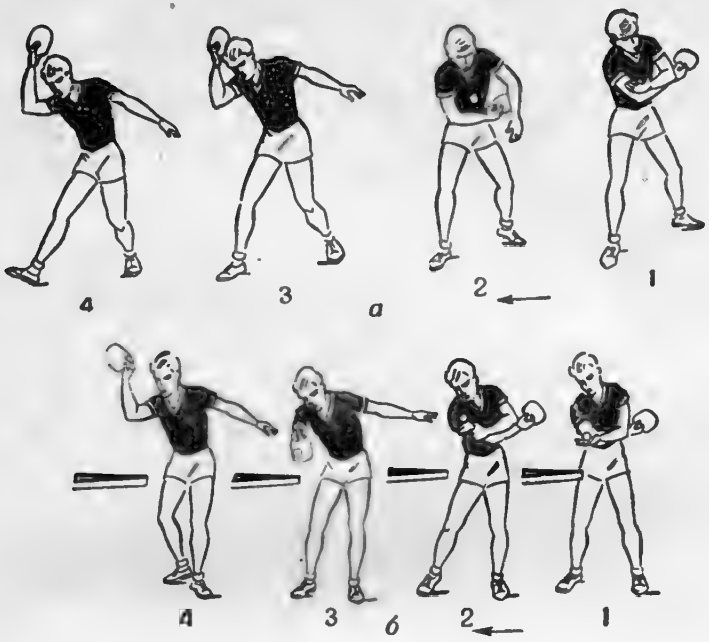


Рис. 118. Две подачи Геруо Мураками

Второй способ (рис. 118, *б*). На первый взгляд подача начинается почти так же, как предыдущая. Правда, игрок не так далеко занес руку с ракетой назад и почти не развернулся. Но на этот раз ракета, вынырнув из-под локтя, подхватывает мяч снизу. Поверхность ракеты обращена вверх. Резким движением кисти вниз, вправо, вверх теннисист подрезает мяч и придает ему сильное нижнее и боковое вращение.

Закончив подачу, Мураками готовится к атаке. Ракета еще наверху, а он уже разворачивается для удара справа, отводит правую ногу назад и переносит на нее вес тела. Сравните этот кадр с четвертым. Хотя Мураками выполнял различные по вращению мяча подачи, его рука с ракетой оказывалась в одном и том же положении — над правым плечом. В этом-то и коварство его маскировки. Большая экономность движений — отличительная особенность Геруо Мураками.

Чередуя эти два способа подачи, Мураками держит противника в постоянном напряжении. Тактический расчет прост. Неудачно приняв подачу с нижним вращением (послав мяч в сетку), противник, естественно, захочет отбить очередной мяч чуть повыше. Но на этот раз последует подача с верхним вращением, и мяч либо уйдет за стол, либо будет отдан под сильный удар.

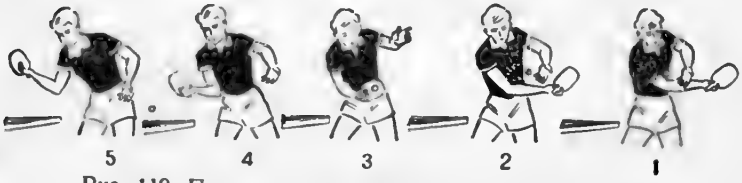


Рис. 119. Подача из-под плеча с обманным замахом

Посмотрите атакующую подачу корейского мастера Тен Кир Хва (рис. 119). Повернувшись правым плечом к сопернику, он делает большой замах и подбрасывает мяч у левого плеча (кадр 1). Рука с ракетой в стартовом положении находится сравнительно далеко от подкинутого мяча. Это позволяет спортсмену придать движению ракеты большую скорость к моменту удара (скольжения по мячу).

Тен резко поворачивается лицом к сопернику (кадр 2) и одновременно рывком направляет руку с ракетой к мячу (кадр 3). Неуловимым для глаза движением кистью он придает мячу задуманное вращение (кадры 4 и 5).

Даже при повторении такой подачи полет мяча получается неожиданным для соперника. Корейский спортсмен посылает мяч в любом направлении, регулирует длину его полета, а главное, полностью маскирует его вращение.

Излюбленная комбинация Тена — стремительная подача с правым ударом, которой он обычно выигрывает сразу очко. Когда же соперник привыкает к такой подаче и начинает принимать мяч очень осторожно, Тен внезапно изменяет характер подач, мяч отскакивает вяло, и осторожный соперник, как правило, посылает его в сетку.

Секрет успеха подач корейского спортсмена заключается не только в виртуозном владении мячом, но и в умении зорко наблюдать за соперником и правильно опреде-

лять его состояние. В ходе борьбы он все время меняет силу удара, направление полета и вращение мяча. Если соперник отошел от стола, подача будет короткой, если он неосмотрительно приблизился,— длинной и стремительной.

С Теном нельзя вести однобокую игру и сдвигаться глубоко влево или вправо. Каждый шаг, каждое движение соперника он мгновенно использует для выигрыша очка.

Возможна ли подача «бумеранг», т. е. такая, при которой бы мяч вернулся обратно? Опыты говорят, что мож-

Рис. 120. Подача, возвращающаяся обратно («бумеранг»)

но подавать так сильно, подрезая мяч вниз, что он, коротко пролетев через сетку, возвращается обратно (рис. 120).

На первенстве мира в Любляне молодые советские спортсмены применяли свои коронные тактические подачи, благодаря которым держали соперников в непрерывном напряжении.

Особенно интересны подачи Амелина, Новикова и Варданяна, искусно сочетающиеся с атакующими ударами. При подаче Варданяна с высоко подброшенного мяча трудно определить направление вращения мяча по окончанию движения ракеты. Кроме того, высоко подброшенный мяч отвлекает противника и мешает ему сосредоточиться.

Подачи Амелина и Новикова из глубокого приседа очень разнообразны по вращению мяча и интересны по маскировке тактического характера.

28-й чемпионат мира 1965 г. в Любляне заставил судейскую коллегию требовательнее относиться к выполнению подач, так как китайские теннисисты в решающие моменты соревнований стали применять запрещенные правилами сильнокрученые подачи с руки, не подбрасывая мяч, а придавая ему вращение, зажимая его между

ракетой и ладонью. В этом в какой-то степени повинны правила, так как в них не указана высота подбрасывания мяча.

Прием подач. От того, как отбит первый мяч, зависит дальнейший ход игры. Каждая подача направляется с определенным тактическим замыслом; следовательно, чтобы противопоставить тактике противника свою тактику, надо уметь не только принимать любую подачу, но и помешать подающему осуществить его тактический замысел. Принимая подачу, следует учитывать направление, длину, силу полета мяча и его вращение. Эти свойства подачи тесно взаимосвязаны.

Как подачи, так и приемы подач бывают активными и пассивными. Для приема пользуются главным образом подставкой ракеты вполулёт, подрезкой мяча вниз, накатами и атакующими ударами с вращением мяча вверх. Удары накатом слева и справа — активные приемы подач, но надо учесть, что при приеме короткой и низкой подачи, особенно на ту сторону, где у игрока «накат» менее уверенный, могут быть допущены ошибки. Самыми активными для приема подач считаются сильные атакующие удары справа и слева. Сильная подрезка мяча вниз и в сторону также препятствует выполнению отдельных атакующих ударов.

Большое значение имеет высота полета мяча после принятия подачи. Задача принимающего — не отдавать мяч на тот же угол стола, откуда сделана подача, и не посылать его слишком высоко, чтобы мяч был неудобным для атакующего удара противника. На верхнее вращение надо отвечать «накатом», на нижнее — подрезкой, обязательно распознавая боковое вращение мяча. Нередко подача с боковым вращением идет в сетку, а с двойным вращением — вверх-в сторону и за стол.

При малейшей возможности следует принимать подачу атакующим ударом. Это позволит овладеть инициативой. Лишь в крайнем случае можно отразить подачу «подрезкой». Надо стремиться к тому, чтобы ответный мяч перелетал через сетку низко, длинно, причем был направлен туда, откуда противнику труднее всего ответить сильным, точным ударом.

Как овладеть сильными подачами

Подачи изучаются одновременно с ударами. Так, при изучении «наката» слева одновременно осваивается крученая подача слева, при овладении ударом «подрезка» справа — резаная подача справа. На первых порах изучать подачи в отрыве от того или иного удара, а также увлекаться выполнением сильнокрученых и сильнорезаных подач не рекомендуется. Усложнять подачи следует постепенно, по мере овладения другими ударами, так как в первые месяцы игры чересчур сложные и сильные подачи будут лишь мешать нормальному ходу освоения других ударов.

С самого начала очень важно следить за тем, чтобы занимающиеся вводили мяч в игру в полном соответствии с правилами: с места, из-за стола по мячу, подкинутому с открытой ладони. Иначе в дальнейшем на соревнованиях придется дорого расплачиваться за свою небрежность.

Подачи, как и все другие элементы техники, поначалу изучают в упрощенных условиях — перед зеркалом и у стены, а лишь после этого у стола.

Чтобы овладеть искусством подавать быстрые, сильнокрученые, а иногда сильноподрезанные подачи, необходимо много и упорно тренироваться. Лучшие игроки мира почти ежедневно 1—2 часа уделяют подачам и выполнению специальных гимнастических упражнений для укрепления мышц руки, участвующих в выполнении резких, быстрых движений, с помощью которых осуществляются сложные подачи. Рекомендуется также для специального развития руки и скорости движений выполнять упражнения на тренировочном станке с вращающимися дисками (рис. 121).

После специальных гимнастических упражнений и тренировок у станка на протяжении нескольких дней будет ощущаться боль в руке, но она быстро пройдет. Нельзя пренебрегать этими упражнениями, ибо спортсмен, не имеющий длительной специальной подготовки, не сможет более 15—20 мин. выполнять характерные для подач резкие и быстрые движения. А ведь именно с их помощью мячу придается сильное вращение.

Спортсменам I и II разряда, достаточно хорошо владеющим техникой атакующих и защитных ударов, можно

посоветовать такую методику совершенствования подач. Используя 15—20 мячей, энергичными четкими движениями выполнять ту или иную подачу 200—300 раз подряд. Затем переключиться на другую подачу, отличную от первой как по характеру вращения мяча, так и по месту, с которого она производится.

Успешно тренировать сложные подачи можно и в домашних условиях. Для этого следует укрепить на стене за углы кусок материи или простыню, нижние углы про-

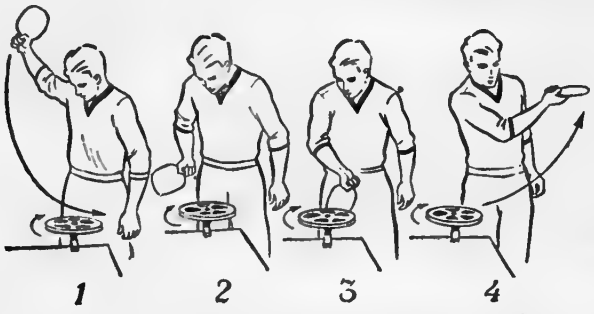


Рис. 121. Тренировка сложной подачи с боковым вращением на специальном диске

стыни оттянуть от стены и закрепить так, чтобы образовалась своеобразная крутая горка. Мяч, имеющий сильное верхнее вращение, попав на горку, будет какое-то мгновение продвигаться вверх. Мяч, имеющий верхнее и боковое вращение, попав на горку, будет какое-то мгновение двигаться вверх-в сторону и т. д. Передвижения мяча на горке позволяют судить о характере и силе вращений, придаваемых мячу.

Очень удобно такую тренировочную горку повесить над постелью или диваном, чтобы мячи, направляемые в простыню, скатывались на постель или диван. Это простое приспособление поможет научиться придавать сильное вращение мячу ракетой.

Обманные движения

Выполнение обманных движений (финтов) возможно только при хорошей технической подготовке. Чаще всего ложные движения применяются при выполнении слож-

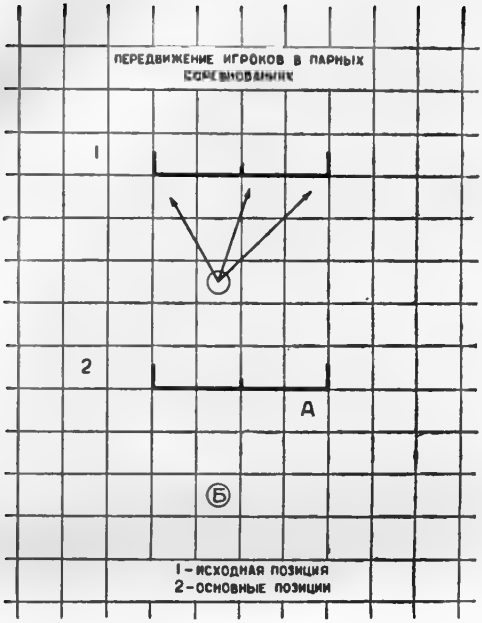


Рис. 122. Передвижение игроков в парных соревнованиях

ных крученых и резаных подач, атакующих ударов в сочетании с заторможенным укороченным мячом «стоп», а также при выполнении ложного «топ-спина» и некоторых защитных приемов игры с сильной подрезкой мяча.

Для овладения обманными движениями прежде всего необходимо большое умение играть кистью. Например, чтобы создать у противника ложное впечатление о предстоящем ударе, движение руки, стойка, разворот туловища и его наклон выполняются до последнего момента обычным путем и только перед самым ударом неожиданный поворот кисти изменяет направление полета мяча.

Техника передвижения при игре вчетвером. Сложность игры вчетвером состоит в быстроте переходов. Чтобы держать под контролем весь стол, нужно научиться менять позиции самым ближайшим путем.

Существующее правило подачи только справа напра-

Рис. 123. Расположение игроков в парных соревнованиях

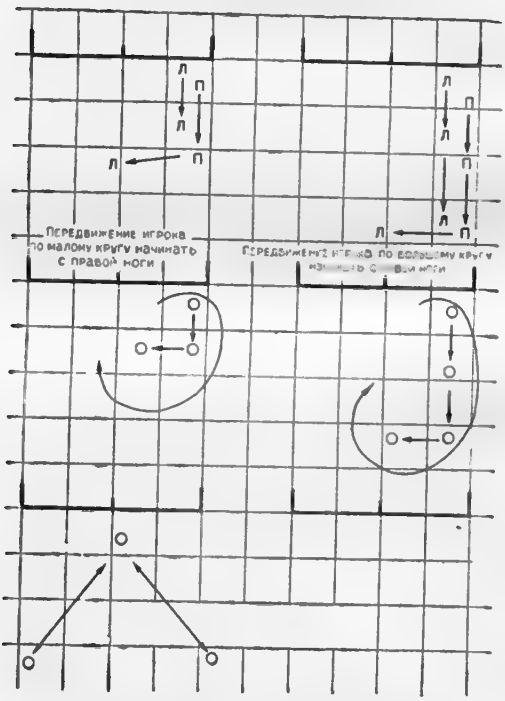

ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ИГРОКОВ В ПАРНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ
Л
П
Передвижение игроков по малому кругу начинать с правой ноги

Рис. 124. Примерная схема передвижения игроков в парных соревнованиях

во в какой-то степени влияет на передвижение теннисистов, особенно в начале каждой комбинации.

Игроки договариваются, кто из них играет в ближней зоне, а кто отходит от стола дальше, и сразу же после подачи или ее приема начинают двигаться по часовой стрелке (рис. 122—124).

Теннисист А после каждого удара делает один-два шага назад, а затем в сторону-влево, давая партнеру Б свободный подход к столу.

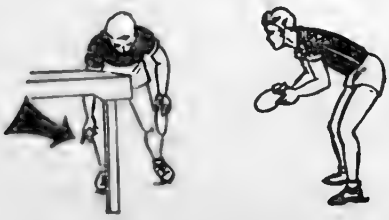


Рис. 125. Подготовка к подаче. Кимура под столом на пальцах показывает, какая подача будет им подана

В смешанной паре мужчина играет на большей площади и после каждого удара отходит на 2—3 шага, как бы описывая круг. При другом способе передвижения один из игроков в основном отходит назад, а другой движется вдоль лицевой линии стола.

Играя в паре, очень важно знать все замыслы тактических действий партнера. Много лет сильнейшими в мире парными игроками являются японцы, они разработали свою азбуку пальцев и очень удачно ее используют на соревнованиях (рис. 125).

ТАКТИКА ИГРЫ

ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ

Сознательное ведение игры возможно только на основе хорошо разработанной тактики.

Часто говорят: «Играют ракетой, а выигрывают головой». Это очень правильно. Значительных успехов в соревнованиях достигают те теннисисты, которые не только

хорошо развиты физически, уверенно владеют приемами нападения и активной обороны, обладают стойкой волей к победе, но и умеют расчетливо, умно использовать все свои положительные игровые качества и недостатки соперника.

В развитии тактики настольного тенниса известны три периода. Первый отличался примитивностью тактических приемов, основанных на длительной перекидке мяча; во втором тактика строилась на отдельных одиночных ударах справа или слева и на защитных подрезках; третий, современный, период основан на умении вести атаку и контратаку, на умении применять в игре разнообразные, хорошо освоенные приемы.

Таким образом, в современном настольном теннисе применяется тактика активного нападения и контрнападения, сочетаемая с кратковременной активной защитой — вспомогательным средством для достижения победы.

Тактика требует четкой организации действий теннисиста в соревновании, т. е. специального тактического плана. Составляя тактический план, полезно подробно проанализировать технику противников. План должен быть простым и ясным. В нем следует учесть не только общие задачи тактики, но и способы выигрыша очка. Необходимо создать такие предпосылки в игре, которые позволили бы полностью использовать свои сильные стороны и по возможности ослабить противника. Важно наметить неожиданные действия, наиболее опасные для противника. В настольном теннисе стилевые особенности техники играют важную роль, требуют разнообразия тактических вариантов. Систематическая тренировка по заранее разработанным тактическим планам повысит уровень спортивного мастерства теннисиста.

ТАКТИЧЕСКАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ УДАРОВ

Прежде чем перейти к изучению тактики, нужно ознакомиться с тактической классификацией ударов.

Подачи: а) атакующие, направленные непосредственно на выигрыш очка; б) подготавливающие атаку; в) защитные, не позволяющие противнику атаковать.

Прием подач ударом: а) атакующим, б) подготовительным, в) защитным.

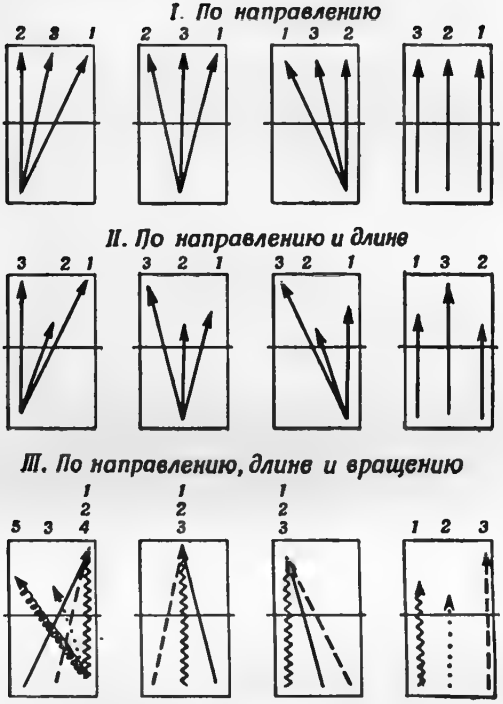


Рис. 126 Несколько примеров тактического чередования различных ударов

Удары промежуточные одиночные или многократно повторяемые: а) с полулёта при низкой и короткой траектории полета мяча для ускорения темпа игры; б) подрезкой вниз мяча средней силы, выжидая удобный мяч для выполнения атакующего удара.

Удары атакующие: а) «накат» одиночный наводящий; б) «накат» многократно повторяемый; в) сильнокрученый «топ-спин»; г) завершающий удар; д) удар по «свече»; е) обманный удар «полутопс»; ж) контратакующий удар; з) заторможенный укороченный удар.

Удары, различные по силе и направлению вращения мяча: а) без вращения мяча; б) с поступательным вращением — верхним, обратным нижним, боковым (влево или вправо).

Удары защитные: а) разнообразные активные — сильная подрезка («запил»), «крученая свеча», подставка против сильного удара, чередование перечисленных ударов; б) однообразные пассивные, многократно повторяющиеся на тот же угол, откуда пришел мяч без использования сильных подрезок, подкруток мяча и применение одиночных атакующих ударов.

Удары, различные по направлению полета мяча: а) по прямой; б) по диагонали; в) косые с углов стола; г) косые с центра стола; д) с углов в центр дальней зоны стола.

Удары, отличающиеся по длине полета мяча: а) на ближнюю зону стола — короткие; б) на среднюю зону стола — средние; в) на дальнюю зону — длинные.

Удары, различные по высоте отскока мяча на стороне противника: а) на 20—30 см; б) выше 50—60 см; в) ниже высоты сетки; г) ниже уровня стола.

По скорости полета мяча удары бывают: а) медленные; б) средние; в) быстрые (рис. 126).

ТАКТИКА ОДИНОЧНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Спортсменам часто приходится играть с незнакомыми противниками. В этом случае они не могут заранее обдумать тактику; ход борьбы сильно осложняется, так как приходится ориентироваться во время встречи. Если есть возможность заблаговременно посмотреть игру своего будущего соперника, то нужно наметить определенные вопросы. Внимательно наблюдая за ним, в зависимости от

того, как он играет (защитник, нападающий или комбинационный игрок), заполнить вопросник: какими подачами игрок пользуется (длинными, короткими), как подачи сочетаются с атакующими ударами, какие излюбленные наигранные тактические комбинации. Особенно важно заметить, в какую часть стола он проводит сильные завершающие удары. Кроме того, необходимо знать, как спортсмен реагирует на сильную подрезку мяча вниз и как отражает сильно закрученный мяч «топ-спин».

Лучше всего наблюдать за игрой, в которой будущий противник встречается со своим земляком или одноклубником, т. е. когда встречаются игроки, хорошо знающие друг друга, раскрывающие тактический замысел.

В число вопросов, особенно тренерам, полезно записать, как играют спортсмены команд будущих соперников. Например, многие женщины плохо владеют ударом по высоким закрученным мячам, не умеют отражать подачи с боковой круткой и редко уверенно отражают «топ-спин». Тренер должен составить определенное мнение о противниках, обратив особое внимание на исходное положение спортсменов. Так, например, одни спортсмены предпочитают ближнюю стойку. Они хорошо отражают короткие подачи и часто попадают врасплох, когда им неожиданно посылают быструю длинную подачу. Другие теннисисты предпочитают стойку, сдвинутую к левому углу стола, чтобы сразу выполнить сильнейший удар справа. Препятствуя этому, можно применить два варианта: подать короткую, сильно подрезанную подачу направо, заставив соперника выйти из удобной позиции; к тому же удар не будет угрожающе сильным, и можно захватить инициативу. Второй вариант: сильная длинная подача, направленная прямо на игрока в левый угол стола. Это заставит его еще больше передвинуться влево и открыть правую сторону или ответить на подачу слабым ударом — подставкой или легкой подрезкой.

В тех случаях, когда соперники предпочитают принимать подачи несколько дальше от стола, при короткой подаче им приходится тянуться к мячу, и они не могут начать игру активно. Длинные подачи в этом случае применять нецелесообразно. В то же время подтягивая противника к столу, нужно готовиться к сильному удару в момент, когда он еще не успеет перенести вес тела для отхода назад.

Одна из основных тактических задач — заставить противника как можно больше двигаться. Для этого нужно хорошо знать, из какой позиции противник выполняет короткие удары. Как правило, большинство спортсменов лучше владеет правым ударом; нападением слева владеют единицы, а контрнападением и того меньше. Мастера правого удара обычно бьют с левого угла по диагонали влево. Против таких нападающих полезно в серии ударов слева по диагонали неожиданно применять левый удар по прямой вправо, а в решающей стадии борьбы выбрать удобный мяч для сильного удара справа по диагонали. Все эти тактические действия могут быть эффективными только в том случае, когда спортсмен следит за соперником и не сможет использовать удар в открытый угол справа, когда партнер переместится влево.

Перед встречей теннисист выясняет следующие вопросы, необходимые для составления тактического плана:

Основы тактического плана

1. Место, время и продолжительность проведения соревнования.
2. Размер и характер помещения.
3. Качество столов, мячей и освещения.
4. Место и условия разминки перед встречей.
5. Примерный режим дня на период соревнования.
6. Возраст противника, его спортивный стаж и опыт.
7. Уровень спортивного мастерства (разряд, место в классификационном списке).
8. Способ держания ракеты.
9. Сильные и слабые стороны техники.
10. Физическая подготовка (подвижность, быстрота, прыгучесть и выносливость).
11. Волевые качества противника.

Полученные сведения позволят теннисисту определить тактику игры с данным противником.

На соревнованиях тренер обязан внимательно изучать противников и оказывать тактическую помощь своим ученикам. Не отвлекая внимания теннисиста от хода борьбы (во время перерыва), дать нужный совет, который поможет ему в перерыве между партиями изменить тактику игры или нащупать слабое место противника. Совет должен быть убедительным, ясным, доходчивым и очень кратким. Иногда следует ограничиваться одним-двумя словами. В то же время не следует опекать игроков в про-

цессе соревнования. Надо с первого дня тренировок приучать их к самостоятельному решению тактических задач, прививать любовь к творческой разработке тактики. Тренер обязан вести точную запись технических и тактических ошибок обоих теннисистов.

В матче из 3 партий чаще побеждает тот, кто выигрывает вторую партию, а не первую. Выиграв первую партию, не следует ослаблять внимания и физического напряжения, помня, что для противника она может оказаться последней и наверняка он будет ее играть упорнее.

Многие ошибочно думают, что все выигранные мячи имеют равноценное значение, и поэтому часто в погоне за выигрышем очка допускают тактические ошибки. Такие теннисисты переходят от резкой и острой игры к примитивной технике или, наоборот, от защиты к резким ударам даже тогда, когда они неудобны и невыполнимы технически. Выигрыш очка, как правило, зависит от правильного розыгрыша комбинаций, умения выбрать удобный мяч. Однако это не значит, что победу приносит только техника. Из двух игроков, равных по силе, победит тот, кто правильно распределит свои силы. Ответственность за проигранное очко нарастает прогрессивно на протяжении всей партии в зависимости от хода борьбы, этапами которой являются переходы подачи. Первые два очка решающей партии очень важны, и счет 2:0 определяет ведущего, но эти очки нельзя сравнивать с двумя последними очками при счете 19:21.

Отметим важнейшие моменты игры по следующей схеме:

за счетом 2:2 следует первое преимущество в ту или иную сторону перед сменой подачи 2:3 и т. д.

3:1	перед	сменой	подачи	4:1	или	3:2
5:4	то	же		5:5	»	6:4
6:3	»	»		7:3	»	6:4
6:7	»	»		8:7	»	7:8
8:11	»	»		9:11	»	8:12
12:12	»	»		12:13	»	13:12
15:14	»	»		15:15	»	16:14
16:13	»	»		17:13	»	16:14
17:17	»	»		18:17	»	17:18 и т. д.

Если вся партия проходила в упорной борьбе, то, чтобы выиграть последний мяч, нужно усилить внимание и не изменять тактики.

В тех случаях, когда предстоит играть с незнакомым противником, составить тактический план заранее невозможно. Надо постараться произвести разведку во время разминки перед началом встречи. Для разведывательных целей иногда можно даже пожертвовать несколькими очками первой партии. Надо определить, каким ударом противник лучше ведет наступление, куда чаще посылает мяч. После нескольких нанесенных ему нападающих ударов можно судить о его обороне или контрнападении, выяснить, где он играет лучше, дальше или ближе от стола, какими ударами увереннее отвечает на наступление, как защищается — контрударами, «срезкой» или «подставкой» ракеты, ударами «толчком» или крученой «свечой» и пр. Необходимо разведать, какое вращение мяча предпочитает противник и какое вращение затрудняет его игру. Пару раз укоротив мяч, можно составить представление о подвижности и быстроте соперника.

Внимательно наблюдая за незнакомым игроком, за короткий срок можно оценить его основные игровые качества и быстро в самом начале встречи составить тактический план игры в зависимости от полученных данных и более обдуманно и целеустремленно повести соревнование.

Естественно, что противник тоже ведет разведку, составляет свой тактический план и постарается заставить партнера вести игру так, как ему выгодно. Поэтому нужно всячески маскировать свои слабые стороны.

Самые опасные противники — напористые, технически разносторонние игроки, умеющие видоизменить тактику своей игры в зависимости от особенности данной встречи.

При подготовке к состязаниям очень полезны игры с «гандикапом». В них слабый теннисист может вести борьбу со значительно более сильным игроком, который дает своему сопернику в каждой партии 5, 8, 10, 12, 15 очков вперед. Игры с «гандикапом» позволяют слабому игроку приобрести необходимый опыт в единоборстве с более подготовленным спортсменом; они полезны и сильным теннисистам, так как заставляют их во избежание поражения играть очень внимательно, с большим напряжением воли.

Тщательную подготовку к соревнованиям не следует прекращать и в процессе самих состязаний.

Не позднее чем за 25—30 мин. до встречи надо проде-

лать несколько хорошо знакомых гимнастических упражнений, а затем 10—15 мин. разминаться у стола. За это короткое время важно «настроить» все применяющиеся удары. Движения не должны быть скованными и резкими. Особое внимание следует уделить тем ударам, которые необходимы в борьбе с противником.

Успешное начало игры во многом предрешает ее исход. Многие теннисисты хорошо атакуют, когда ведут в счете, и сбиваются с ударов, как только их догоняют и обгоняют по очкам.

Во время соревнования необходимо четко определить, какую исходную позицию выгоднее занимать — держаться ли середины стола или сдвинуться влево или вправо, на сколько отходить от стола в защите и т. д.; решить, когда, в каком направлении посылать мяч «накатами», когда пользоваться «подрезкой». Следует стремиться осуществлять комбинации в атакующем стиле и лишь в крайнем случае отсылать мяч сопернику защитным ударом. Если есть возможность выбрать ответный удар, то рекомендуется предпочесть «накат». Важно также определить темп игры — быстрый, средний или замедленный — и в зависимости от особенностей своей игры и игры противника видоизменять его. Подачи необходимо варьировать. Вопрос о том, какой высоты и длины мяч отсылать сопернику, имеет особое значение в том случае, если противник не только защищается, но и нападает.

С самого начала поединка надо сосредоточить внимание на мяче и настойчиво осуществлять намеченный тактический план. Очень важно следить за правильностью дыхания, сохранять спокойствие, экономно расходовать силы, не рассеивать своего внимания, настойчиво бороться за победу.

Отдыхать между матчами лучше всего лежа (положив ноги несколько выше головы, придав телу свободное положение, расслабив мышцы), стараясь ни о чем не думать. В перерывах следует одеваться теплее, чтобы сохранить тело в тепле.

После окончания соревнований теннисист обязан проанализировать, как он справился с поставленными тактическими задачами, какие недостатки обнаружил в своей технике и тактике, как действовал в наиболее напряженные моменты встречи.

Большинство матчей протекает в сложной психологической обстановке. Волевой спортсмен на протяжении большей части схватки ведет игру внимательно и упорно, не расслабляясь до конца встречи.

Играя на соревнованиях, надо внимательно следить за тактическим ходом борьбы. Очень важно упорно сопротивляться и, стремясь выиграть очко, отражать каждый мяч, каким бы безнадежным он ни казался. В этом случае можно достичь перелома в ходе борьбы, особенно если противник преждевременно почил на лаврах. Высокие волевые качества приобретаются в длительных упорных тренировках и в соревнованиях.

Контрольные игры со счетом, игры с лимитом времени — важное средство морально-волевой подготовки игрока к соревнованиям.

Опытные спортсмены обычно заблаговременно ведут тактическую подготовку к предстоящим встречам. Они знакомятся с условиями будущих состязаний, с продолжительностью и часами, в которые они будут проходить, с качеством столов, маркой мячей и освещением.

Необходимо в процессе подготовки отшлифовать наиболее эффективные приемы, чтобы суметь в нужные моменты поставить противника в тупик и нейтрализовать его самые сильные стороны.

Готовясь к очередной встрече в соревновании, следует проанализировать игру соперника, сравнить свою техническую подготовленность с его техникой, свои физические и психологические данные с его данными и, как говорилось выше, составить тактический план игры. В процессе встречи заранее составленный план уточняется.

ТАКТИКА КОМБИНАЦИОННЫХ ИГРОКОВ

Будущее в настольном теннисе будет принадлежать спортсменам, владеющим широким ассортиментом различных технических приемов, в основе игры которых будет лежать атака и контратака. Элементы активной защиты станут вспомогательными средствами. Чтобы овладеть такой техникой, нужно играть 12—15 лет, поэтому следует начинать раннюю специализацию.

В настоящее время ближе всего к такому стилю подошли японцы и китайцы. Этим в некоторой степени и объясняются их успехи на мировой арене. Однако в ос-

нове азиатского стиля заложено неизбежное ограничение технического арсенала, поэтому перспективнее европейская школа. В современном европейском настольном теннисе происходит перерождение. Уже сейчас есть представители ультранападения и контрнападения, почти полностью отказавшиеся от приемов защиты. В то же время в ряде стран продолжают совершенствоваться теннисисты защитной тактики, с ограниченным атакующим техническим арсеналом. Неизбежно произойдут большие изменения в принципах технического оснащения в странах Азии, где уже сейчас есть теннисисты, играющие европейской хваткой.

Тактические варианты, применяемые комбинационными игроками, самые разнообразные. Они зависят от возможностей соперника и состоят из большинства тактических приемов, о которых упоминалось выше. В комбинации, в частности, входит сочетание простой откидки с «накатом», чередование легких ударов с укороченными, «подрезки» с «подставкой», «подставки» с контрударом и т. п. Как правило, за этими приемами следует сильный завершающий удар или контрудар, если соперник попытается обострить игру и перехватить инициативу.

ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

Основные технические приемы современной быстрой темповой игры — атакующие и контратакующие удары. «Нападение — лучшая защита. Не защищаться, а контрнападать»,— вот девиз большинства советских теннисистов.

Такая тактика применяется против: 1) защитников с одиночными атакующими ударами; 2) нападающих, использующих вспомогательную защиту; 3) нападающих, применяющих вместо защиты контратаку.

Эти основные тактические разновидности игры следует подробно разобрать, учитывая сильные и несовершенные стороны техники каждого из них.

Необходимо наблюдать за своими противниками и изучать их, тогда будет легче найти путь к победе.

У каждого теннисиста есть свои излюбленные тактические приемы, и если в начале каждой тактической комбинации распознавать, каким ударом она будет законче-

на, то легче противопоставить свою технику и тактику. Некоторые тактические варианты не планируются, а рождаются в процессе тренировок и соревнований. Лучшие из них нужно совершенствовать и включать в основной тактический план.

Нередко игроки не подозревают того, что давно пользуются существующими схемами. Плохо не знать, как играет противник, но еще хуже не знать собственных тактических комбинаций. Пренебрежение к тактической тренировке может надолго задержать рост мастерства даже самого способного спортсмена. Настольный теннис требует большой гибкости мысли и тактической маневренности. Только богатство технических возможностей позволяет в полной мере развивать тактическое мышление и эффективно использовать специально разученные комбинации в соответствии с условиями игровой ситуации.

Сначала ознакомимся с наиболее простыми тактическими схемами, которыми обычно пользуются теннисисты, обладающие самым различным стилем игры.

Схема 1. Подавая короткую подачу подрезкой мяча вниз, следить за перемещением противника и, когда он, отбивая подачу, наклонится над столом, нужно успеть провести сильный удар в наиболее уязвимое место в зависимости от позиции противника в данный момент.

Схема 2. Несколькими косыми накатами справа по диагонали загнать противника за правый угол стола и, выбрав удобный мяч, ударить по прямой в левый угол или середину стола.

Схема 3. На все мячи противника, атакующего в левый угол, отвечать левым ударом по прямой и, выбрав удобный мяч, сильным ударом справа направить его в середину стола.

Схема 4. На двустороннюю атаку по диагонали отвечать контрударами слева и справа по прямой, т. е. применить схему «восьмерки» с завершающим ударом в середину стола.

Схема 5. На двустороннее нападение по прямой в правый и левый углы стола отвечать контрударами по диагонали, т. е. применять схему «восьмерки» с завершающим ударом по прямой в левый угол или середину стола.

Схема 6. Начиная сильной подачей с боковой круткой мяча с левого угла стола в середину, приготовиться к пра-

вому удару. После него, если противник успеет отойти от стола, послать укороченный мяч в середину стола и продолжать нападение.

Тактика игры при хватке «пером» характеризуется сильным и точным ударом справа и такими вспомогательными средствами слева, как защитная подставка, сильный удар — толчок и легкие перекидки укороченных мячей.

В европейском настольном теннисе игроки с однобоким нападением (только справа) тоже встречаются довольно часто, но слева они пользуются, как правило, не подставками, а подрезкой мяча вниз.

Играя против теннисиста с двусторонним нападением, следует испробовать удары «накатом» различной длины, длинные и короткие удары с переходом на сильные удары, чередующиеся с укороченными мячами. Для этого надо приблизить противника к столу, а затем сильным ударом слева заставить его уйти в защиту. Важно первые удары направить на слабейшую сторону противника, чтобы не упустить инициативу. Иногда для захвата инициативы можно после атаки ударами по диагонали неожиданно послать мяч по прямой или в центр стола.

Как играет теннисист, владеющий двусторонним нападением, встречаясь с соперником, играющим слева подставкой, а справа «накатом»? Обычно при подаче он посылает сильно подрезанный мяч в левый угол на заднюю линию. В этом случае противник не может вернуть мяч сильным толчком. Почти все тактические приемы преследуют цель— направлять мяч в левый угол стола как наиболее уязвимое место. Сюда посылаются «топ-спин» и длинная крученая подача и начальные атакующие удары, вслед за которыми производится сильный удар в середину стола. Чтобы заставить уйти от стола, можно начать атаку сильным ударом опять же в левый угол, а затем произвести удар в освободившийся правый угол. Можно неожиданными ударами то вправо, то влево заставить соперника все время менять положения, а затем атаковать его, когда он будет в неудобном положении.

Теннисиста, играющего слева «подставкой», а справа атакующим ударом, можно назвать однобоким; соревнуясь с ним, надо непрерывно нападать на левую сторону стола. Правда, не следует забывать, что такой игрок нередко смещается в левый угол и сильно бьет оттуда спра-

ва. Неплохим средством противодействия служит серия ударов, косой удар по диагонали в левый угол или неожиданный «перевод» в правый угол.

Какой тактики должен придерживаться теннисист, играющий справа «накатом», а слева «подставкой» со спортсменом, владеющим двусторонним нападением? Чтобы помешать сопернику производить атакующие удары справа и слева, нужно быстрыми и сильными подставками направлять мяч в середину стола. Вместе с тем следует попытаться заставить соперника то подходить, то отходить от стола, чтобы тот не смог произвести сильный ответный удар. Для этого укороченные мячи рекомендуется сочетать с мячами, направляемыми на заднюю линию стола.

Эти приемы необходимо сочетать с резкими ударами справа. В зависимости от тех или других условий игры можно рекомендовать стремительную подачу в середину стола и следующую за ней «укоротку»; короткую подачу в правый угол в сочетании с сильным ударом влево или вправо; быстрый и сильный удар слева в середину стола, смещение в левый угол и проведение оттуда удара справа по диагонали в левый угол; серию ударов в середину стола и в левый угол, за которой должен последовать удар справа по прямой.

В поединке спортсменов, играющих слева «подставкой», а справа «накатом», побеждает тот, кто лучше владеет подачами «подставкой» слева, сочетанием «толчка» по диагонали с неожиданной подставкой по прямой, а также быстрее успеет сместиться в левый угол для удара справа и сможет сильнее послать мяч.

ЧТО ТАКОЕ АКТИВНАЯ ЗАЩИТА

При активной защите теннисист не выжидает ошибки противника, а сам так чередует удары, чтобы препятствовать активным действиям. Например, применяя защитную подрезку средней силы, спортсмен посылает мяч не на ту же сторону, откуда он пришел, а по углам, заставляя противника перед каждым ударом менять стойку и тем самым делать больше ошибок. Когда же противник приспособится к однообразной подрезке в серии защитных ударов, можно, усложняя игру, неожиданно применить очень сильные подрезанные мячи. В результа-

те противник обычно посылает несколько мячей в сетку и его действия становятся неуверенными.

Активизируя защитную игру, можно умышленно то отходить в среднюю и дальнюю зоны для защиты, то быстро переходить на игру подставками, стоя у самого стола. Но лучше всего защитнику маневрировать не только подрезками и подставками, но и применять защиту высокой крученой свечой. Чем разнообразнее технические приемы, тем эффективнее и активнее борьба.

На современном уровне развития техники и тактики многие защитники стали применять не только одиночные удары для испуга, но и контрудары.

ТАКТИКА 12 УДАРОВ

Правило «12 ударов» направлено против пассивных теннисистов, которые в соревнованиях умышленно затягивают игру.

С момента включения этого правила подача производится по одному разу, и если подающий за 12 ударов не сумеет разыграть очко, оно ему засчитывается проигранным. Это правило вынуждает вести активную игру даже тех, кто плохо владеет атакующими ударами. Казалось бы, что ограничение времени должно дать преимущество атакующим игрокам. Однако можно привести много примеров, когда даже мастера спорта неумело пользуются этим правилом.

Основная ошибка многих теннисистов как атакующих, так и защищающихся состоит в том, что они не умеют воспользоваться преимуществом подачи, сочетают подачу с атакующим ударом. Подающие не готовят завершающего удара и, как правило, сначала играют пассивно, ожидая ошибки противника, и, только когда остается один-два удара, применяют сильные удары по мячу. Неподготовленный удар всегда рискован и влечет за собой ошибки. Даже теннисисты, хорошо владеющие двусторонним нападением, очень долго готовят завершающий удар. Тактически неправильно ведут игру те теннисисты, которые не ведут активную наступательную борьбу, а выжидают, отказавшись от инициативы.

Разберем несколько примеров:

1. Независимо от умения выполнять атакующие или защитные удары игру нужно вести активно. Например,

если подает противник, то следует определить, с какой стороны он более опасен, и всемерно стараться перевести игру на его слабую сторону, играя низкими и длинными мячами.

2. Умея хорошо нападать или владея хотя бы с одной стороны ударом «накат», выполнять удары «накатом», усложняя атаку подающего.

3. Атакующий игрок должен нападать сразу же после подачи и, если удобного мяча для сильного удара получить не удалось, провести серию ударов «накатом», комбинируя их с укороченными мячами, и ни в коем случае не отдавать мяч пассивно.

4. Если противник хорошо и низко защищается и в то же время избегает выполнять сильные удары (когда не его подача), чтобы получить удобный мяч, рекомендуется посылать мячи несколько выше. В результате часто мяч возвращается выше и легче выполнить завершающий удар.

КАКУЮ ТАКТИКУ ЛУЧШЕ ПРИМЕНИТЬ ПРОТИВ ЗАЩИТНИКА

Совершенствующимся атакующим приемам противостоят эффективные приемы обороны, из которых основным является «подрезка».

Следует помнить, что защитники не умеют играть одинаково хорошо слева, справа и с середины стола. Обычно левая сторона — самая сильная в защите, справа в решающий момент игры теннисисты стараются мяч отражать меньше, особенно если игра принимает упорный характер. Как правило, наиболее слабым местом у защитников является середина стола. Это важно учитывать при составлении тактического плана игры с таким спортсменом.

Теннисист должен уметь не только хорошо нападать, но и защищаться. Ведь когда оба игрока стараются нападать, ведется борьба за инициативу. Соперник, стремясь перехватить инициативу, посылает мячи в среднюю часть стола. Чтобы сохранить инициативу, необходимо затруднять ведение атаки. Например, если противник обладает двусторонним нападением, то лучше направлять мячи прямо на него. В этом случае нападающему следует очень быстро разворачиваться боком к

столу, освобождая место для мяча, и производить удар, не забывая о том, что угол не защищен. Если противник быстро направляет мяч в центр стола и трудно успеть развернуться, чтобы отразить эти мячи контрударом, то лучше ударить один мяч «подрезкой», а затем стремиться завладеть инициативой. Если противник играет справа «накатом», а слева «подставкой», то, когда он сместится влево и приготовится к сильному удару справа, надо постараться послать мяч в открытый правый угол, помня, что и противник может произвести такой же удар.

Произведя серию ударов в открытый правый угол, можно заставить соперника сменить привычную позицию и «открыть» левый угол. «Отрезав» тогда мяч, нужно занять удобную позицию, резко подойти к столу, сделать «подставку» и перехватить инициативу.

При «подрезке» рекомендуется внимательно следить за точкой попадания мяча. Если соперник бьет справа в левый угол, то надо стараться отдать ему мяч тоже влево. Чтобы произвести следующий удар, ему придется передвинуться. Только так удастся предотвратить угрозу нападения. Если соперник, находясь в левом углу, играет по диагонали, можно попытаться быстро сыграть направо и после ответа произвести контрудар справа.

Если инициатива у соперника, не нужно посылать мячи туда, откуда ему легко играть, не сходя с места. Надо стараться рассеивать мячи по всему столу, чтобы замедлить темп нападения.

Можно предложить такие комбинации:

1. Косые удары вправо и влево, завершающиеся в середину. «Накаты» разной силы с неожиданным сильным длинным ударом, заставляющим соперника уйти от стола. Затем следует укороченный удар и можно выиграть очко непосредственно, или придет высокий мяч, который можно «убить».

2. После нескольких «накатов», посылающих мяч по диагонали то влево, то вправо, мяч неожиданно посылается ударом по прямой.

3. При атаках в углы защитники легче отражают справа косые удары, а слева сильные удары по прямой.

Для подготовки сильного удара используются разнообразные подачи: с левого угла по диагонали подается быстрая и сильно закрученная подача, а за ней следует завершающий удар в открытый правый угол; с левого

угла по прямой посылается подача с правым боковым вращением, которую соперник вынужден отдать в правый угол. Подающий, ожидающий этот мяч, сильно бьет по прямой; можно произвести короткую крученую подачу в правый или левый угол, подтянуть соперника к столу, а затем атаковать его в середину или в один из открывшихся углов стола.

4. Если защитник обороняет правую сторону стола «подрезкой» слева, то атакующему легко выиграть очко четким ударом слева по диагонали.

5. Наиболее эффективный способ нападения против защитника, играющего в дальней зоне,— чередование сильных ударов с укороченными и сочетание коротких или длинных крученых подач с косыми атакующими или укороченными ударами.

6. После двух «накатов» (второй короткий — косой), следующих в левый угол, вправо по прямой направляется завершающий удар.

7. Если защитник отвечает на сильные удары низким, сильно подрезанным мячом, то иногда целесообразно послать ему мяч повыше, особенно влево.

8. Наиболее эффективным средством борьбы с защитником любого типа стали «топ-спины».

9. Лучшее средство против крученой «свечи» — сильный удар в левый угол стола, сочетающийся с быстрой «подставкой», т. е. коротким мячом на середину стола.

ТАКТИКА АТАКУЮЩЕГО ПРОТИВ АТАКУЮЩЕГО

В игре двух атакующих игроков основное значение имеет захват инициативы.

Большинство игроков, особенно пользующихся хваткой «пером», лучше атакует ударом справа.

Для завоевания инициативы необходимо хорошо владеть «накатом», контрударом и ударом с полулёта, позволяющими играть в быстром темпе. При высоком темпе игры преимущество получает тот нападающий, который умеет действовать в соответствии со своим тактическим планом.

Лучшая тактическая схема борьбы с играющими в азиатской манере — чередование атак ударами слева по диагонали с укороченным или завершающим ударом вправо. Нападающим, играющим европейской хваткой,

лучше всего противопоставлять быструю игру по углам «восьмеркой».

В единоборстве двух нападающих нередко проигрывает тот, кто отражает подачу легким коротким «накатом».

В игре с противником, обладающим хорошим контратакующим ударом, подачи лучше отражать «подрезкой» или «подставкой» на край или в середину стола.

Против игроков с серийным однообразным нападением и контрнападением разумно чередовать удары, различные по вращению мяча и длине полета, варьировать темп игры, разнообразить подачи и прием подачи. Надо помнить, что для перехвата инициативы быстрые остронаступательные, разнообразные действия у стола должны сочетаться с высокой точностью. Если в данной игровой ситуации нет возможности начисто «убить» мяч, надо стремиться вынудить соперника совершить ошибку.

Кто бы ни был соперник — нападающий или защитник — необходимо стремиться разнообразить игру, варьировать темп. Неожиданность задуманных комбинаций, творческий подход к игре имеют исключительно важное значение.

ТАКТИКА ЗАЩИТНИКА ПРОТИВ ЗАЩИТНИКА

В соревновании между двумя защитниками победу приносят так называемые «зеркальные» действия, когда на каждый удар противника отвечают аналогичным ударом. Мяч нужно посылать на «слабую сторону» соперника. Если он плохо бьет справа — подкидывать мяч выше направо, если бьет плохо слева — давать ему мяч налево. Если же противник умеет бить с обеих сторон — применять низкую и длинную подрезку.

Правило 20 сек. или 12 ударов вступает в силу во встречах двух явно выраженных защитников.

ТАКТИКА ЗАЩИТНИКА ПРОТИВ АТАКУЮЩЕГО

Один из самых распространенных приемов защиты — использование наиболее слабых сторон техники наступающего. Чтобы «сбить с удара» серийно атакующего игрока, важно использовать хитроумные подачи и удары различной длины.

Не менее важна последовательность применяемых ударов. Эффективная защита «восьмеркой» требует от нападающего высокой техники двустороннего нападения. Защитник должен так строить свою тактику, чтобы:

1. Заставить соперника сместиться в какую-либо сторону и быстро послать мяч в открытый угол. Это достигается быстрыми подрезанными ударами, которые следует направлять в один из углов все более и более косо.

2. Если соперник плохо играет с укороток, можно попытаться сбить его с удара, чередуя укороченные мячи с сильными подрезками.

3. Большое значение имеет умение посылать «подрезанные» мячи разной силы, причем так, чтобы соперник не смог заметить каких-либо изменений при выполнении разных ударов. Защищаясь, он сильнорезаный мяч будет отправлять в сетку, а простую откидку посылать за стол.

4. Нападение противника можно ухудшить, изменяя направление полета мяча. Если противник направил мяч по диагонали, то ответный мяч посылается по прямой, и наоборот.

5. Нападающего можно сбить с удара, изменяя направление полета мяча. Для этого следует направлять мячи в противоположный угол, а не в тот, из которого соперник производил удар.

6. Эффективно чередование «подрезки» и «подставки». Последней рекомендуется посылать мяч в открытый угол соперника.

ТАКТИКА ПАРНЫХ ИГР

Успех в парных играх во многом зависит не от личных игровых достоинств теннисистов, а от правильного подбора партнеров и их сыгранности.

Правило, обязывающее игроков поочередно бить по мячу и все подачи подавать только с правого угла по диагонали, сильно усложняет передвижение играющих, требует от них быстрого подхода к мячу и умения посылать его в любом направлении.

Два игрока — это команда, в которой один дополняет другого, их взаимодействия должны быть постоянно согласованы. Лучшие парные игроки готовятся годами, изучают друг друга и знают не только все сильные и слабые

стороны техники и тактики игры, но и характер партнера, его психологию и физические возможности.

Чемпионы в парных соревнованиях постоянно и планомерно тренируют тактические комбинации, помогая друг другу устранять недостатки в игре и овладевать передовой техникой и тактикой.

Чтобы добиться успеха в смешанных парах, мужчины много времени должны посвятить тренировкам своих партнерш. Парные игры сами по себе очень полезны для развития специальной игровой координации движений, хорошей подвижности и рациональной экономичности переходов из одной позиции в другую, но все же, помимо них, необходима специальная одиночная тренировка. Обычно партнерши не умеют отражать сильнокрученые или подрезанные подачи, плохо принимают «топ-спин», а главное, редко хорошо играют из средней зоны в 2—3 м от стола. Нередко они боятся сильной подрезки и много мячей посылают в сетку. Эти и другие слабые стороны игры могут быть устранены систематической тренировкой.

К сожалению, большинство пар даже на крупных соревнованиях составляются из случайных партнеров. Зачастую партнеры до матча не наблюдали за игрой своих противников и плохо знают друг друга.

По каким же признакам следует подбирать пары?

Во-первых, учитывается манера игры. Очень хорошо, если партнеры владеют атакой и контратакой. В парной игре особенно важна уверенная игра ударами слева. Если оба спортсмена преимущественно пользуются ударами справа, хорошей пары не получится. Этот недостаток наблюдается у большинства теннисистов, пользующихся вертикальной хваткой ракеты.

Во-вторых, нужно посмотреть на способы передвижения партнеров. Играть значительно удобнее, если один из играющих держится близко к столу, а другой предпочитает играть несколько дальше и уверенно пользуется ударами с 2—3 м. Пара значительно усиливается, если один из партнеров играет левой рукой. Подобные пары часто становятся чемпионами (англичанка Роу, японец Кимура и др.).

Немало теннисистов, преуспевающих в одиночных соревнованиях, не могут играть в паре. Это чаще всего за-

щитники с однообразной осторожной высокой игрой, плохо пользующиеся атакующими ударами.

Одно из самых важных требований, предъявленных к партнерам — их боеспособность, воля к победе, смелость, упорство, умение сохранять спокойствие в самые трудные моменты соревнований. Партнеры должны оберегать друг друга. Нельзя во время соревнований показывать свое раздражение и упрекать партнера за допущенные им промахи, особенно если он слабее.

В партнера надо верить, и это ему поможет. Даже маленькой команде, состоящей из двух человек, необходимы единство, взаимное уважение, целенаправленность и дружба.

ТАКТИКА ПОДАЧ

За последнее время с ростом мастерства спортсменов большое значение в парных соревнованиях приобрели сильнокрученые и резаные подачи. Характерно, что длинные подачи с нижним вращением мяча почти совершенно не применяются, так как они позволяют противнику, владеющему «топ-спином», захватить инициативу. Самой надежной считается очень короткая подача, с которой трудно выполнить сильный удар или «топ-спин».

Длинные подачи применяются только в тех случаях, когда противник не может начать атакующую комбинацию. Прием подачи тоже требует большого мастерства. Длинные подачи лучше всего принимать быстрым ударом в правый угол на подающего, чтобы он не успел отойти, а короткие — косо и коротко, легкой срезкой в бок. После короткой подачи самым опасным считается косой удар, заставляющий противника зайти глубоко за боковую линию стола, откуда трудно быстро вернуться в нужную позицию. Длинную подачу с сильным боковым вращением по возможности нужно принимать активно, так как с подрезки противник может применить «топ-спин». Каждый удар, каждая подача должны быть согласованы с действиями партнера. Интересен опыт японских спортсменов. У них подающий перед каждой подачей опускает руку с зажатым в кулак мячом ниже уровня стола и, разжимая один из пальцев, показывает партнеру, какая готовится подача (см. рис. 125). Напри-

мер, мизинец обозначает короткую подачу, указательный — длинную и т. д. Такое сообщение облегчает подготовку партнера к выполнению ударов.

Основой тактики парной игры является так называемый принцип «два к одному». Сущность его сводится к следующему: двумя ударами, направляемыми в одну и ту же сторону стола, сгруппировать противников в одном углу, а затем стремительным ударом направить мяч в противоположную (оголенную) сторону стола, добиваясь либо выигрыша очка, либо удобного ответа соперников.

Соревнования смешанных пар нередко сводятся к борьбе мужчин, в которой женщины играют второстепенную роль. В большинстве случаев судьба соревнований решается в последней партии и целиком зависит от расстановки партнеров. После первой половины партии (до 10 очков) партнеры обязаны изменить расстановку. Чтобы побеждать в смешанных парах, микстер должен быть настолько техничным, быстрым и активным в игре, чтобы полностью захватить инициативу.

Для тренировки скоростной игры и точности ударов с хода рекомендуется ежедневно играть в «крутиловку» с участием трех человек.

ТАКТИКА ИГРЫ НА ВОЗДУХЕ

Мяч в самую тихую безветренную погоду летит на воздухе медленнее, чем в помещении, поэтому приходится бить по мячу сильнее обычного и стоять ближе к столу. Кроме того, на площадке возможен ветерок, который в настольном теннисе ощущается больше, чем в любой другой игре. Начиная соревнование, надо хорошо знать силу и направление ветра: при встречном ветре стоять близко к столу, а при попутном — на шаг дальше. От ветра во многом зависят и удары по мячу. Так, во время ветра нельзя играть высоким мячом. Играя против ветра, мяч надо посылать сильнее обычного, иначе он окажется в сетке. Играя по ветру, мяч нужно давать как можно короче, чтобы избежать частых промахов за стол. Самое сложное препятствие при игре на воздухе — боковой ветер.

ЗАПИСЬ ХОДА СОРЕВНОВАНИЙ

Все теннисисты-разрядники должны уметь смотреть игру своих противников, записывать ошибки и анализировать записи, а тренеры — записывать ошибки и положительные моменты в игре своих учеников.

Записи могут быть нескольких видов. Самый сложный вид записи, в котором одновременно фиксируются количество ударов, их очередность, ошибки в ударах слева, справа, удары в сетку и за стол, отмечается активность противников и счет. Записываются также тактические комбинации, которыми выигрывается очко.

Приведенная форма записи отражает количество допущенных ошибок слева и справа, за сетку или в сетку, а также последовательность хода борьбы по розыгрышу очков (рис. 127, 128).

СОВЕТЫ ИГРОКУ

Перед соревнованием нужно тщательно подготовить каждую деталь костюма, пришить эмблему, проверить шнуровку туфель и т. п. Идя на соревнование, нельзя нести чемодан в руке, которой будете играть. Во время игры или перед игрой не следует смотреть на яркое освещение. Это ослабляет зрение. В перерывах между партиями никогда не пейте воды: вода расслабляет организм и способствует преждевременной усталости. Перед встречей не смотрите на игру других; избегайте долго ждать своей очереди в душном помещении.

Поиграйте 10—15 мин. на столе, но не с противником предстоящих соревнований. Начав перекидку у стола, избегайте резких ударов, пользуйтесь преимущественно накатами. Главное — сосредоточить внимание и следить за тем, чтобы движения не были скованными, резкими.

Успешное начало игры важно для исхода борьбы. Выигрыш первых мячей имеет большое моральное значение. Надо помнить, что многие игроки бьют хорошо, когда ведут игру, и сбиваются с удара, как только их догоняют и обгоняют по очкам.

На соревнованиях играйте так же смело, как и на тренировках. Нападающему, который долго налаживает свои удары, не следует обращать внимание на счет очков. Он выиграет, если не будет менять тактики напа-

Учет ошибок

Петров В.Г +				Смирнов Б.М.			
Удары слева		Удары справа		Удары слева		Удары справа	
за	сетка	за	сетка	за	сетка	за	сетка
0-1 —	5-6 ~	1-2 П	10-7 —	2-2 —	1-1 —	5-3 НТ	5-5 —
10-10 —	16-13 ~	2-3 —	16-14 ~	6-10 —	6-6 ~	5-4 —	10-12 Т
17-19 У		2-4 —		10-13 ~	6-7 У	12-14 —	
		2-5 —		19-20 П	6-8 У	14-17 ~	
		10-8 —			6-9 НТ		
		10-9 —			10-11 —		
		13-11 Т			12-15 —		
		13-12 ~			12-16 —		
		17-15 —			16-17 ~		
		17-18 —			17-17 —		
		19-19 У			19-18 —		
					19-21 —		
Итого 3	Итого 2	Итого 11	Итого 2	Итого 4	Итого 12	Итого 4	Итого 2

Время партии 7 мин.

Условные обозначения

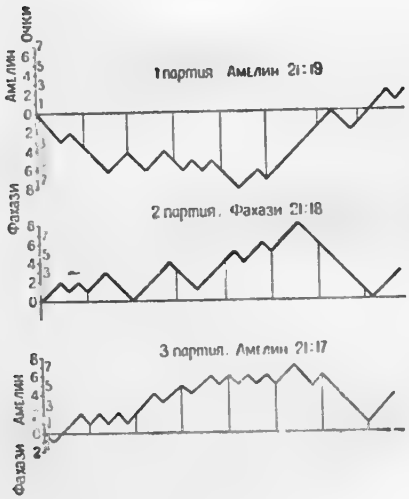
Удар «накат» —— «Топ-спин» - Т

Удар «подрезка» ~ «Топ-спин» не отражен - НТ

Подача П Подающий первым +

Укороченный мяч - У

Рис. 127. Учет ошибок



№ пп		Очки		
		Фахази	Амелин	разность
1	1 партия	19	21	-2
2	2 партия	21	18	3
3	Σ двух парт.	40	39	1
4	3 партия	17	21	-4
5	Σ	57	60	-3

Рис. 128. Таблица анализа соревнований

дения до конца. Защищающийся, получая высокий мяч, не должен бояться его бить.

Важно следить за точностью ударов при простых мячах и не проигрывать на легких элементах техники. Нельзя много раз повторять одни и те же тактические комбинации, так как противник, привыкнув к ним, найдет против них соответствующие приемы.

КАК ИЗУЧАТЬ ПРОТИВНИКОВ

Одна из важных задач тактики — правильное составление тактического плана игры с конкретным противником.

Сильнейшие игроки мира очень внимательно изучают особые индивидуальные качества, присущие данному противнику. Для ведения таких наблюдений автор разработал специальную форму записи. Вот пример.

Спортивная характеристика

1. Фамилия, и., о.— Эва Коциан.
2. Страна — Венгрия.
3. Город — Будапешт.
4. Спортивное звание — мастер спорта.
5. Спортивный результат — чемпионка Европы 1958 и 1960 гг. Финалистка первенства мира 1961 г.
6. Год рождения — 1932 г.
7. Рост — 1,52.
8. Игровая рука — правая.
9. Хватка — европейская.
10. Вид ракеты — «Барна».
11. Накладки — шероховатая резина (обычная).
12. Тактический тип спортсмена — защитница с одиночными ударами.
13. Техника игры:
    а) удар слева — слабый, применяется редко;
    б) удар справа — хороший, главным образом в левый угол;
    в) «топ-спин» — не использует;
    г) укороченный мяч — выполняет подставкой иногда выше нормы;
    д) удар по свече — неточный;
    е) защитная свеча — используется редко и без подкрутки мяча;
    ж) защитная подрезка слева — очень точная, различной силы;
    з) защитная подрезка справа — хорошая, сильная, но слабее левой;
    и) нападение против подрезанных мячей — удовлетворительное;
    к) подставка — используется как промежуточный мяч;
    л) подачи — удовлетворительные; главным образом короткая

справа «подрезкой» вниз и длинные слева и справа «накатом». Направление подач очень разнообразно;

м) основные направления ударов:
прямой — слева подрезкой справа ударом; по диагонали — слева и справа подрезкой и ударами; в середину — слева подрезкой, справа ударами; игра восьмеркой — подрезками по прямой и диагонали; угольники — подрезкой слева и ударом справа в левый угол;

н) защита:
ближняя — удовлетворительная — подставкой слева;
средняя — излюбленная — подрезкой;
дальняя — иногда уходит на 3—4 м и очень точно использует подрезки слева и справа.

14. Тактика игры:
а) характерные тактические комбинации — при нападении быстро отдает мяч в слабую сторону и при заходе, например влево, посылает по прямой короткий резаный мяч или легкий накат;
б) комбинация подач с ударами — подачи, затрудняющие нападение;
в) подачи с вращениями — в начале игры;
г) место и позиция у стола — 2 м и дальше.

15. Волевые качества:
а) смелость — в подрезке;
б) настойчивость — есть;
в) инициатива — навязывает свою игру противнику;
г) выдержка — обладает;
д) осторожность — иногда;
е) нервозность — нет;
ж) паникерство — нет;
з) суеверность — нет;
и) поведение при первой проигранной партии — собирается, сохраняя спокойствие, активизируется;
к) поведение при первой выигранной партии — усиливает внимание, не расслабляется;
л) как играет в решающий момент, в конце партии — собирается, предельно внимательна, почти не нервничает.

16. Общая физическая подготовка — хорошая, выносливость отличная.
17. Реакция — хорошая
18. Скорость перемещения — большая как к столу, так и вдоль стола, справа налево и слева направо.

Искусство тактики начинается с умения видеть. Часто не только спортсмены, но и тренеры видеть не умеют. Это особый навык наблюдения и пытливости. Одного внимания обычно мало, поэтому часто многие не замечают главного.

Выше приведена тактическая характеристика Е. Кациан, играющей с остроатакующей противницей. Удары Евы очень точны, ее подрезки слева всегда

ложатся «по месту». Отражая сильные удары, она редко посылает мячи на тот же угол стола.

Главная сила Евы в неожиданных контрударах справа по прямой. Значительно слабее у нее защитная игра справа, а самое уязвимое место защиты — средняя часть стола. Коциан очень хорошо передвигается и быстро подходит на неожиданные укороченные мячи.

Ее излюбленная комбинация — направлять мяч по углам, а затем неожиданно проводить сильный удар справа. Иногда она подряд посылает много мячей на правый угол, одновременно следя за позицией противницы, и, выбрав момент, проводит сильный удар справа в левый угол.

КАК ИГРАЮТ СИЛЬНЕЙШИЕ ТЕННИСИСТЫ МИРА

Теннисисты Японии и КНР не только сильные, но пока и самые быстрые игроки. Их тактика основана на мощных ударах, выполняемых с большой скоростью. Они значительно обогатили свою технику, всемерно укрепляя левый угол стола, но эта брешь нередко давала себя знать, поэтому им пришлось, кроме защитной подставки слева, освоить защиту свечой из средней и дальней зон. Такая защита появилась как вынужденное средство, так как при вертикальном способе держания ракеты игра в основном состоит из различных комбинаций ударов справа.

Японские спортсмены огромное внимание уделяют быстроте вращения мяча и являются авторами самых различных сильнокрученых и резаных подач и «топ-спина». Они много лет занимались поисками нового материала для специальной накладки «сэндвич», который бы обладал хорошим сцеплением с мячом, был легким и амортизировал самые сильные встречи с мячом. Японские игроки очень изобретательны. Их тактический расчет был прост — ограничить количество технических приемов и в основном взять на вооружение удар справа, т. е. самый удобный удар при хватке «пером». Это в значительной мере усложнило передвижение теннисистов, при приеме подачи они оказывались за пределами левого угла стола. Обороняя всю площадь полуто-

раметровой «мишени», японские игроки путем длительных тренировок научились очень быстро передвигаться, в какой-то мере компенсируя этим отсутствие левого удара. Первые успехи на международной арене Огимура, Тонака, Ягуча и др. объяснялись новизной их техники, непривычными для приема подачами и сильными закрученными мячами вверх в сочетании с точными завершающими ударами.

Слабое место атакующей игры японцев — боязнь сильной подрезки мяча вниз (особенно это относится к женщинам).

Японская тактика и техника до настоящего времени продолжают свой курс. Японские теннисисты укрепили свою игру только отличным использованием крученой свечи справа для защиты.

ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

В основе советской системы физического воспитания, обучения и тренировки лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, всесторонность, наглядность, систематичность, постепенность, повторность, доступность и прочность усвоения знаний.

Сознательность и активность. Всестороннее развитие теннисиста в процессе учебно-тренировочной работы должно быть подчинено основным задачам коммунистического воспитания. Формирование у спортсменов сознательного и активного отношения к занятиям достигается методами убеждения и разъяснения. Понимание занимающимися целей и задач обучения — одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности спортсмена, как память, наблюдательность, воспитывается произвольное устойчивое внимание, умение ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы противника, творчески решать тактические задачи и правильно анализировать ошибки в процессе тренировки и соревнований. Сознание и идейность, ответственность перед коллективом, активное участие в работе спортивной секции содействуют решению поставленной задачи, успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

Всесторонность. Принцип всестороннего развития личности занимающихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. Без этого невозможно гармоническое развитие советского человека. В спортивной тренировке требуется прежде всего разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсмена. Разносторонность физического развития — непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая атлетическая база для совершенствования теннисистов.

Наглядность. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с показом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

При обучении тому или иному техническому приему игры применяются различные виды наглядности: тренер сам показывает отдельные приемы игры, пользуется наглядными пособиями (фото, кинограмма, кинофильм), а также предлагает ученикам присутствовать на тренировках и соревнованиях мастеров спорта. Нельзя механически пользоваться всем комплексом наглядных пособий. Особенно это относится к показу различной техники у мастеров спорта. Отсутствие правильного анализа такого показа может принести не пользу, а вред. Поэтому тренер всякий раз должен тщательно продумывать и подготавливать наглядный показ, чтобы убедить спортсменов в правильности той техники и тактики, которой их обучает.

Систематичность. Плановость и последовательность в обучении и тренировке — решающие факторы скорейшего и правильного овладения спортивным мастерством. Многие тренеры допускают грубейшую ошибку, забегая вперед в обучении сложным техническим приемам непосредственно у стола. Необходимо постепенно переходить от простого к сложному. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых осваивается передовая техника и тактика игры.

От умения тренера построить теоретические и практические занятия так, чтобы они были доступны пониманию занимающихся, зависит сознательное отношение обучающихся к предмету. Сложное изложение теории или показ длинной тактической комбинации, состоящей из различных ударов, будет восприниматься с трудом. Это задержит нормальный ход обучения. Тренеру придется разложить такую комбинацию на простые понятные элементы, показать их и дать соответствующие указания. Доступность во многом зависит от подготовленности занимающихся, поэтому составлять план занятий, недельные и месячные графики надо так, чтобы изучаемый материал усложнялся постепенно. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было бы продолжать занятия.

Прочность усвоения знаний. В овладении техникой и тактикой игры в настольный теннис нельзя спешить. Чтобы занимающиеся лучше освоили технику и могли применить ее в тактических целях, прежде всего следует обратить внимание на технику основных ударов. Нельзя одновременно разучивать много различных ударов. Когда речь идет о первичных навыках, не рекомендуется, например, одновременно изучать удар подрезкой слева с вращением мяча вниз, в сторону и т. д. Обучение такому удару можно сочетать с изучением удара слева, но, знакомя начинающих с атакующими и защитными ударами справа и слева, надо избегать неясных или близких по технике заданий. Для прочности усвоения приобретенных навыков и выработки автоматических движений необходимо выполнять удары многократно. Некоторые тренеры кропотливый и упорный труд педагога подменяют легким развлечением — игрой в настольный теннис с обучающимися — или «натаскиванием» их к отдельным соревнованиям. Это мешает нормальному росту спортсменов. При повторении пройденного нельзя допускать однообразия. Занятие тогда становится скучным и утомительным. В конце занятий надо вводить такие игры, как «игра на счет», «крутиловка», эстафетный бег с мячом и ракетой и т. д. Они вносят оживление, дают кратковременный активный отдых, повышают интерес к занятиям.

Лучшей проверкой прочности закрепления приобретенных знаний и навыков служит участие в контрольных

и других соревнованиях. Навык должен быть закреплен настолько устойчиво, чтобы его можно было правильно применять в спортивной борьбе.

Не следует довольствоваться достигнутыми успехами. Каждый раз надо ставить перед собой новые задачи и творчески подходить к их решению. Так постоянно будут приобретаться новые навыки, дополняться и усложняться старые.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения и тренировки.

ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Тренер и обучающийся должны хорошо понимать поставленные перед ними задачи и быть готовыми к многолетнему содружеству. Взаимное уважение тренера и обучающегося — необходимое условие процесса обучения и тренировки.

От правильной организации занятий, сознательного и трудолюбивого отношения зависит успех овладения мастерством игры. «Как можно больше требования к человеку, но вместе с тем и как можно больше уважения к нему»,— говорил один из лучших педагогов А. С. Макаренко.

Мастерство педагога всецело зависит от умения найти правильный подход к каждому ученику. Развивать в нем гуманность, отзывчивость, веру в свои силы и способности и в то же время непримиримо бороться с неправильным поведением.

Тренер должен быть внимательным и чутким, строгим и в то же время добрым, а главное, любить свое дело и учеников.

Сила тренерских слов, их убедительность иногда бывает магической и действует на спортсменов неотразимо. Но нередко тренеры теряют эту волшебную силу, и их слова никого не убеждают. Так происходит с теми, кто не может служить примером для своих воспитанников.

Чтобы воспитывать спортсменов, тренеру необходимы разносторонние знания. Поэтому он обязан постоянно учиться.

Спортивный коллектив дисциплинирован, если тренер умеет пробудить сознание у своих подопечных. Окриками, наказаниями и угрозами невозможно наладить хорошую дисциплину.

«Игра всегда связана с радостными эмоциями, вызывающими восторженное ликование по поводу даже легких удач и побед. Она приучает человека к тем физическим и психическим усилиям, которые так необходимы для работы»,— говорил А. Макаренко. Все эти положительные качества присущи и игре в настольный теннис. Обучая и тренируя спортсменов, тренер обязан использовать игру как метод воспитания.

Успешное выступление теннисистов в соревнованиях во многом зависит от уровня развития их волевых качеств. Волей принято считать умение человека сознательно направлять свои усилия на преодоление различных трудностей. Формирование волевых качеств — процесс длительный. Начинается он в семье, затем продолжается в школе.

Тренерам нужно уделять большое внимание воспитанию молодежи, хорошо знать каждого воспитанника и его окружение.

Методика воспитания волевых качеств у теннисистов— важнейшая проблема, которую можно решить только используя все средства воздействия на человека в семье, школе, на производстве и в процессе учебно-тренировочной работы.

Родители, облегчающие жизнь детей своей постоянной опекой, освобождающие их от труда и любых трудностей, готовят людей, не приспособленных к жизни, трудовой деятельности и учебе.

Людям, воспитанным в трудовых семьях, легче и в спорте, так как для них спорт не только развлечение, но и труд, а также испытание волевых качеств. Секрет успеха всех чемпионов прежде всего в трудолюбии и сильной воле.

На первый взгляд кажется, что составить режим дня и выполнять его, не поддаваясь никаким соблазнам, совсем просто. Однако на самом деле это не так. Очень часто благие намерения разрушаются самыми ничтожными препятствиями и соблазнами. Спортсмен, не выполняющий ежедневного расписания дня, не сможет добиться серьезных успехов.

Чем тверже у человека вера в свои силы, тем ему легче преодолевать духовные и физические испытания. В то же время для выражения волевых качеств спортсмен должен обладать необходимыми навыками и умениями.

Опыт последних лет работы с детьми и юношами свидетельствует о том, что последовательность обучения элементам техники имеет огромное значение для воспитания у молодых теннисистов уверенности в своих силах. Такие качества, как смелость, инициатива, уверенность, воспитываются главным образом у тех спортсменов, которые начинают обучение с атакующих и контратакующих ударов, а не с пассивных защитных элементов техники. Характерно, что самыми сильными сторонами техники у теннисистов будут те, с которых начинается обучение, так, например, если начинать обучение с правого удара, то левый удар будет у теннисиста слабее. Искусство тренера в том и состоит, чтобы, обучая общим основам техники, различать индивидуальные наклонности своих воспитанников.

Установлено, что для прочного овладения атакующей игрой нужно не менее 3—4 лет. Если же расширять объем техники игры и на первом-втором годах обучения включить защитную игру подрезками, то может случиться, что спортсмен никогда не станет смелым, инициативным, решительным и атакующим теннисистом.

В настоящее время в нашей стране настольным теннисом занимаются около двух миллионов человек и только двоим из них ежегодно удается подняться на почетный пьедестал чемпионов страны. Чем они отличаются от других — мощными и точными ударами или новой, более умной тактикой? Нет. Чемпионами бывают люди с различной технической подготовкой. Но все они обладают сильным волевым характером.

Настольный теннис полезен как вид спорта особенно тем, что в нем решающим фактором является психология спортсмена и его волевая целеустремленность.

В соревнованиях особенно ярко проявляются индивидуальные особенности психологии. На каждом соревновании можно наблюдать проявление смелости и страха, настойчивости, инициативы и неуверенности, твердости воли, веры в свои силы и покорности судьбе.

Специфика настольного тенниса, состоящая в быстром чередовании технических приемов игры, заключает-

ся в сочетании больших физических усилий с тонкими мышечными чувствами. В связи с этим спортсмену необходимы не только длительное произвольное устойчивое внимание, но и очень острая реакция на мяч и действия противника, а главное, безукоризненная координация движений. Малейшее нарушение духовного равновесия и проявление отрицательных эмоций нарушает точность ударов. Легкий мяч, как самый чувствительный прибор, реагирует на все эмоции и переживания человека, вооруженного ракетой. Малейшая неуверенность, излишняя осторожность — и мяч перестает быть послушным. Часто спортсмены, обладающие отличной техникой, умелой тактикой и хорошей физической подготовкой, теряют веру в свои силы и терпят одно поражение за другим.

Разрыв между психологической подготовкой и специальной чаще всего наблюдается у молодежи. Прежде чем побеждать других, нужно победить все свои слабости.

Первая задача психологической подготовки состоит в том, чтобы научить спортсмена анализировать все свои действия, планировать подготовку к соревнованиям, самостоятельно, творчески решать тактические задачи в игре с каждым противником.

Вторая не менее важная задача — воспитать у теннисиста умение мобилизовывать свои силы в соответствии с уровнем и ответственностью соревнований.

Теннисист обязан регулировать свои чувства и в нужный момент отвлекаться от непредвиденных раздражителей, возникающих в процессе соревнований (шум зрителей, объявление результатов на соседнем столе, радиоинформация и т. д.). Важно также не быть скованным, напряженным или не в меру спокойным.

Обеспечить нормальный ход игры можно лишь в том случае, если психологически подготовиться к борьбе с самыми именитыми спортсменами. Педагогическое мастерство тренера состоит в том, чтобы понять душевное состояние своего ученика и умело внушить ему уверенность в своих силах. Такое внушение не только помогает добиться победы, но и служит одним из средств воспитания.

Убедительность тренерского слова целиком зависит от правдивости и логичности сказанного. Тренер своим чутким отношением к воспитаннику, уверенным, спокойным словом должен вселить в него веру в свои силы, из-

бегая какого-либо давления. Готовясь к соревнованиям, тренер совместно со спортсменом обязан заранее обсудить предстоящую борьбу. В день соревнования длительных наставлений делать не следует. Очень важно помнить, что нервное состояние наставника передается участникам команды, и у них вместо уверенности появляется страх.

Среди теннисистов, даже мастеров спорта, есть люди мнительные, с неправильной, болезненной реакцией на мелочи, не умеющие владеть собой. У излишне рассудительных теннисистов всегда мелочи вырастают в непреодолимые препятствия; они нередко терпят поражение из-за обиды на несправедливого судью, нетактичности противника, а иногда так настраиваются только потому, что в начале встречи допустили ряд технических ошибок.

Большой помехой в мобилизации внимания и всех сил являются навязчивые мысли в связи с неудачной жеребьевкой, ошибкой судьи, проигрышем слабому, мячи, попавшие на край стола(ребро), или перекат мяча через сетку. В данном случае необходимо пользоваться таким важным средством, как самоприказ, самоубеждение, смелая настройка на победу в любых условиях. Волевой игрок внушает себе уверенность в победе, он даже в трудную минуту, когда противник оторвался в счете, как бы говорит себе: «Все равно выиграю, буду бороться до последнего мяча».

В то же время абсурдной кажется настройка слабовольного, бесхарактерного человека: «У меня сегодня не идет», «Отказал самый лучший удар» и т. п. Разумеется, после такой настройки человек не способен выигрывать, ведь даже при совершенном владении мячом стоит только подумать в момент удара, что не попадешь на стол, и сразу же промажешь.

Уверенность в настольном теннисе так же необходима, как сила штангисту и скорость спринтеру.

В формировании характера спортсмена очень важное значение имеет успешное выступление в первых соревнованиях. Обычно новички получают непосильное технико-тактическое задание играть с более сильными противниками. В результате этого им приходится так много проигрывать, что большинство из них теряет веру в свои способности и бросает занятия или же переходит на осторожную защитную тактику.

Первые поражения, так же как и первые победы,— самое сильное средство воспитания важнейших качеств, которые теннисист может приобрести только путем уверенных действий. Может ли новичок стать смелым, атакующим игроком, если на протяжении всего начального обучения атакующая техника и тактика приносят ему только огорчения? Конечно, нет. В то же время, когда после ряда успешных выступлений новичок по собственной трусости перейдет в спортивной борьбе на защитную игру и потерпит поражение, он всегда будет стремиться к активным решительным действиям.

Планирование спортивных соревнований должно быть самым разумным образом согласовано со всем учебно-тренировочным процессом. В течение первых двух лет необходимо не только повышать мастерство воспитанника, но и надежно охранять его психологию. Нужно много выдумки и изобретательности, чтобы разумно балансировать победы и поражения каждого спортсмена.

Выражение воли в спорте весьма различно, и, как правило, наибольшее колебание психологического состояния вызывают не командные, групповые игры, а единоборство.

Идейная убежденность и целенаправленность, упорство и трудолюбие, уверенность и смелость, инициатива и активность, хладнокровие, выдержка и дисциплинированность — все эти качества проявляются в каждом соревновании не только с сильным или равным противником, но и с более слабым, но волевым.

Пожалуй, ни в одном другом виде спорта нет такого разрыва в качестве выполнения технических приемов в условиях тренировки и на соревнованиях. Теннисистам международного класса необходимо иметь колоссальное самообладание для преодоления всех объективных и субъективных трудностей.

К сожалению, более восьмидесяти процентов теннисистов на тренировках играют лучше, чем на соревнованиях. Основная причина снижения спортивных результатов — слабая волевая подготовка, отсутствие уверенности в своей технике, тактике, появление чувства страха. Страх появляется даже у людей, владеющих отличной техникой и тактикой. Такие спортсмены начинают сражение смело, но когда счет достигает второй половины, их движения становятся скованными, исчезает скорость.

удары слабеют, мяч не слушается и на победу нет никаких надежд. Если так происходит с молодым, неопытным игроком, это явление временное, нормальное. Но если так себя ведет мастер спорта, то необходимо ознакомиться с его нравственной и духовной жизнью и потребовать, чтобы он строго соблюдал режим труда, учебы и тренировки. Такое явление чаще наблюдается у людей бесхарактерных, и потребуется немало времени, чтобы воспитать у них необходимые волевые качества.

Нередко бывает длительная задержка в росте мастерства у спортсменов I разряда. Они никак не могут преодолеть психологический барьер и внушают себе, что невозможно выиграть у теннисистов с громким титулом и у своих товарищей, которым уступали в прошлые годы.

Даже среди молодых спортсменов еще живут различные суеверия, предчувствия и ложные страхи, мешающие нормальному развитию мастерства и укреплению волевых качеств.

Девушки и женщины особенно часто выходят на соревнования излишне взволнованными, потерявшими самообладание. У некоторых из них большое нервное напряжение переходит в депрессию, подавленность, что влечет за собой скованность и пассивность.

Только постепенно изо дня в день, от соревнования к соревнованию укрепляется вера в свои силы, на базе которой развивается активность, смелость и инициатива, но не от поражения к поражению, а от победы к победе.

Прежде существовало мнение, что чемпионом нужно родиться, так же как художником или музыкантом, что атакующую тактику могут избрать только особо одаренные, быстрые и смелые люди. Поэтому большинство тренеров не стремились воспитывать агрессивных теннисистов, а выжидали, когда кто-нибудь из большого числа учеников окажется активнее других.

Воспитание тактического характера теннисиста прежде всего зависит от метода обучения и тренировки.

Всякое выражение воли человека возможно только через определенные умения и навыки, поэтому можно в корне изменить устаревшие взгляды и создать новую школу смелых, атакующих спортсменов. За последние 4—5 лет количественное соотношение изменилось, и сейчас осталось очень мало защитников, так как более 80% иг-

рающих оказались способными к быстрой, смелой атакующей игре.

Безусловно, нельзя недооценивать индивидуальных особенностей каждого игрока. Конечно, из занимающегося, обладающего хорошими физическими данными, сильной нервной системой, легче подготовить квалифицированного теннисиста. Надо помнить и то, что занятия спортом служат прекрасным средством подготовки волевых характеров.

Никогда не следует делать поспешных выводов о своих учениках и не подразделять их на тактические типы в первые 5—6 месяцев занятий, так как иногда формирование атакующего типа теннисиста затягивается до 3—4 лет, и если преждевременно научить его защитным элементам техники, то он может стать самым посредственным защитником.

Интересно отметить, что развитие настольного тенниса в Японии, Китае, Корее и других странах Азии шло по пути формирования атакующих типов теннисистов вовсе не потому, что все они по своим природным качествам отвечали необходимым требованиям. Дело в том, что специфика держания ракеты ручкой вверх — «пером» сложна для выполнения защитных подрезок и очень удобна для ударов с вращением мяча вверх, накатов и контрударов. Помимо того, техника этих теннисистов характеризуется однобокой правосторонней игрой. Это явление также закономерно и понятно.

Поэтому теория о том, что различные формы оригинальной однобокой и даже исковерканной техники игры являются индивидуальными особенностями данной личности, ошибочна. Это результат неправильного обучения и не следует путать привычные действия с индивидуальными способностями и качествами человека.

Чтобы наилучшим образом использовать те или другие физические данные спортсмена, нужно уметь правильно оценить рост, длину рук и ног, силу, подвижность и скорость движений, наконец, темперамент и другие качества. Ни в коем случае нельзя недостатки в умении и навыках оправдывать какими-то особыми специфическими наклонностями спортсмена. Не следует принимать всерьез, когда, например, говорят: у него талант только к правому удару или что-то в этом роде.

Не менее вредная теория существовала в странах Европы под названием «Пусть расцветают все цветы». Роль тренера, по существу, сводилась к пассивному наблюдению — что будет, то будет. Тренер должен был мириться со всеми нужными и ненужными плодами своей работы. В результате такого взгляда европейские спортсмены уступили все свои лавры чемпионов и уже много лет расплачиваются за свою «идею полевых цветов».

ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ

В соответствии с принципами системы физического воспитания в задачу обучения и тренировки входят: физическая подготовка, техническая, тактическая, теоретическая подготовка и воспитание морально-волевых качеств. При этом прежде всего решается главная задача — улучшение здоровья человека как основы его трудовой деятельности, роста спортивного мастерства и спортивного долголетия.

В системе круглогодичной тренировки ведущую роль играет правильное сочетание разностороннего физического развития спортсмена с его специальной тренировкой. В результате этого в значительной степени повышается приспособляемость нервной, сердечно-сосудистой и других систем организма к более интенсивным нагрузкам и к максимальным психическим и физиологическим напряжениям, без которых немыслимо достижение выдающихся спортивных результатов.

К. Маркс указывал, что способность существует в человеке как естественная сила, как задаток, развиваясь в процессе деятельности, она становится актуальной силой. При этом потенциальные силы превращаются в актуальные способности именно благодаря деятельности человека. Способности проявляются в результате труда и через труд. Они развиваются тем больше, чем больше упражняться в той деятельности, которая требует их проявления.

Последние годы в спортивной тренировке все шире применяется метод повышенных нагрузок. Однако надо помнить, что этот метод можно применять только в занятиях с разносторонне физически развитыми спортсменами, при хорошем педагогическом и врачебном руководстве, контроле и строгом соблюдении режима.

Учебно-тренировочный процесс состоит из двух взаимосвязанных, но существенно различных частей, одинаково важных по своему значению для достижения высоких спортивных показателей: 1) тренировки, которая должна быть плановой, круглогодичной и непрерывной, и 2) соревнований, характер которых и их количество определяется в зависимости от уровня подготовленности и всех индивидуальных особенностей спортсмена.

Качество, навыки и умения, необходимые теннисисту для достижения высоких спортивных результатов, прежде всего воспитываются и развиваются в подготовительном периоде тренировки, продолжающемся примерно полгода. Этот период стал главным в современной методике спортивной тренировки. Без правильной тренировки в подготовительном периоде достичь намеченной цели невозможно.

Объем тренировки в подготовительном периоде непрерывно растет и достигает максимума к середине этого периода. Средства тренировки охватывают все технические приемы игры. Именно здесь тренер пользуется самыми различными упражнениями. Количество ударов по мячу доходит до 4—5 тыс. за 6—7 час. игры. Но все же к концу первого полугодия интенсивность не должна достигать предела, характерного для соревновательного периода.

Когда спортсмены постепенно перейдут к соревновательному периоду, кривая объема тренировочной нагрузки должна снизиться, а кривая интенсивности — круто подняться вверх. Это оправдано с точки зрения методики спортивной тренировки и законов физиологии. Вести длительную тренировку большого объема и большой интенсивности — значит истощать организм, и прежде всего нервную систему спортсмена.

Особая роль принадлежит вариативности тренировки — умелому использованию богатого арсенала средств, их объема и интенсивности. Если изо дня в день применять один и тот же вариант тренировки и одни и те же средства, если не проводить занятия эмоционально, интересно, то трудно будет применять метод повышения нагрузок.

Однообразие занятий тормозит рост физических качеств, нарушает двигательные навыки и приводит к перетренировке. Непрерывно варьируя применяемые сред-

ства, тренер создает условия, при которых исключается переутомление, активизируются восстановительные процессы и спортсмен двигается вперед.

Вариативность тренировочного процесса, искусство индивидуального подхода к каждому теннисисту — вот что имеет решающее значение при проведении круглогодичной тренировки. Вариативность необходима в каждом тренировочном занятии, в недельном цикле, в месячном плане и в соревнованиях, разных по своим задачам и характеру проведения.

Современная спортивная тренировка требует большой затраты сил, напряженной творческой деятельности. Чтобы добиться высоких достижений, необходимо много трудиться, причем труд должен быть разумным, а методы тренировки научно обоснованными.

Основная задача тренировки в соревновательном периоде состоит в том, чтобы умело подготавливать занимающихся от одних соревнований к другим, не снижая общего уровня их физической подготовленности.

«Запас прочности» в развитии физических качеств и технических навыков, который должен быть у спортсмена, столь часто выступающего в соревнованиях, в основном приобретается в подготовительном периоде тренировки.

Не все соревнования одинаковы по своему значению. Следует заранее определить наиболе важные соревнования и поставить конкретную задачу перед учеником — показать на них лучший для себя результат.

Подготавливаясь к главным состязаниям, спортсмен стремится достигнуть к этому времени высшей спортивной формы. Главные соревнования, как правило, должны быть завершающими.

Развитие спортивной формы во многом зависит от количества и характера этих соревнований. С приближением главных соревнований должна возрастать острота предшествующих спортивных встреч. Многие спортсмены избегают спортивной борьбы, не понимая того, что в соревновании с равными или более сильными соперниками они получают такую подготовку, которой в тренировках не добиться.

Выдающиеся спортсмены к ответственным соревнованиям готовятся задолго, иногда за год и более. В этом одна из причин их успеха.

Надо научиться трудиться самостоятельно, извлекать все полезное из своего опыта, из опыта других спортсменов, теоретически осмысливая и правильно используя современную методику тренировки и технику. Только такая сумма знаний и опыта может дать хорошие результаты. В этом и состоит творчество спортсмена, которое в итоге приводит к выдающимся достижениям.

Уровень спортивных результатов в значительной степени зависит от спортивного трудолюбия каждого спортсмена. Одним из показателей, характеризующих спортивное трудолюбие, является количество тренировочных занятий и соревнований.

Теннисисты хорошо знают, что путь к вершинам технического и тактического мастерства лежит через большие тренировочные нагрузки, но не всем удается подойти к этим нагрузкам. Редко кто может систематически тренироваться 4—6 час.

Секрет больших нагрузок в умении отдыхать, только при этом условии можно добиться успеха в большом спорте.

В подготовительном периоде чередуются тренировки с большим объемом нагрузки и отдых, а в соревновательном периоде отдых приобретает уже тактическое значение и чередуется с тренировками и соревнованиями, требующими высокой интенсивности.

При правильном сочетании отдыха с тренировками и соревнованиями в различное время года организм спортсмена приобретает большую работоспособность и выносливость.

Важнейшей закономерностью ритма тренировок является повторное чередование различных элементов техники и их тактического сочетания.

При планировании недельных и месячных циклов тренировки необходимо сохранять установленный ритм занятий.

В детской спортивной школе автор предлагает занимающимся выполнять задания обеими руками поочередно, причем нагрузка на игровую руку должна быть в три-четыре раза больше. В результате такой методики обучения и тренировки юноши приобретали навыки владения мячом неигровой рукой, значительно быстрее овладевали самыми сложными элементами техники, а глав-

ное, могли дольше тренироваться, не испытывая переутомления.

Советский физиолог Н. Е. Введенский доказал, что если нервные центры головного мозга, ведающие работой правой руки, сильно возбуждены, то нервные центры мозга, управляющие левой рукой, находятся в несколько заторможенном состоянии. Дело в том, что нервные центры, находящиеся в правом полушарии коры головного мозга человека, ведают движениями левой части тела, а центры левого полушария, наоборот,— правой. Поэтому при утомлении правой руки в нервных центрах, направляющих ее работу, появляется процесс охранного торможения, в то же время в нервных клетках, регулирующих работу левой руки, до этого находящихся в несколько заторможенном состоянии, появляется предрасположение к наибольшей возбудимости и их деятельность повышается.

Тренеры и спортсмены должны помнить, что при появлении сильной скованности игровой руки, вследствие нервного возбуждения или утомленности, нужно применять контрнапряжение другой руки. Это — лучшее средство нормализации движений игровой руки.

Как же снижается возбудимость в нервных клетках центра, ведающих работой мышц правой руки?

В результате интенсивной работы правой руки перенапрягаются нервные центры, управляющие физиологическими процессами, связанными с работой данной руки. К клеткам левого полушария по нервам устремляется большое количество импульсов возбуждения, которые перенапрягают нервные клетки.

Даже при кратковременном переключении на работу другой рукой возбуждение, возникающее в нервных клетках правого полушария, растекается, захватывая левое полушарие и тем самым растормаживая нервные центры игровой руки. При этом группа слабо возбужденных нервных центров неигровой руки повышает возбудимость полученных ею импульсов. В результате создаются условия наибольшей работоспособности.

Самый большой враг спортсмена — систематическое переутомление. Нельзя путать усталость и утомление, так как обычно утомлению предшествует чувство усталости, которое принято называть «сигнальным», т. е. предупреждающим организм. К таким сигналам нельзя от-

носиться пренебрежительно, так как накапливающееся утомление ведет к потере спортивной формы. В таком состоянии человек во много раз восприимчивее к различным заболеваниям. Часто переутомленному спортсмену, помимо длительного отдыха, необходимо профилактическое лечение.

Основными причинами утомления обычно бывает нарушение режима сна, питания и отдыха на воздухе. Утомление спортсмена — это следствие неумелого сочетания тренировок с активным отдыхом.

Умелое построение тренировочных циклов и их вариативность, своевременное переключение с одного элемента техники тренировки на другой, чередование общефизической подготовки со специальной, переход от большого объема тренировочных нагрузок к повышенной интенсивности, изменение обстановки и мест тренировочных занятий — вот основы большой трудоспособности, выносливости и хорошего здоровья.

Наибольшее количество ошибок у начинающих теннисистов возникает по следующим причинам:

1. Неудобная хватка ракеты (перехваты, передвижение пальцев и др.).
2. Наклоны ракеты без учета вращения мяча.
3. Неопределенное время удара — разнобой (полулёт, удар в высшей точке или по падающему мячу).
4. Нет чувства мяча (отскок мяча от ракеты и от стола).
5. Излишняя торопливость, потеря чувства времени.
6. Удар слева выполняется очень рано, до того как мяч поднимется.
7. Слишком большой замах при выполнении удара справа.
8. Удар по короткой подаче и короткому мячу близ сетки выполняется без вращения мяча вверх.
9. Неумение бить по высокому мячу.
10. Незаконченность движения — торможение руки после удара.
11. Неумение распознавать вращение мяча по движениям противника.
12. Чрезмерное напряжение руки, особенно кисти.
13. Неумение чередовать напряжение и расслабление руки.

14. Неумение использовать подвижность и гибкость руки (игра с согнутым локтем и закрепленной кистью).

15. Недостаточная скорость движения руки в момент соприкосновения мяча с ракетой.

16. Мяч слабо подкручивается вверх, нет запаса над сеткой, мяч посылается по прямой, невыгнутой траектории полета.

17. Вялая, замедленная реакция на действия противника.

18. Неумение распознавать тактический замысел противника.

19. Отсутствие внимательности, целеустремленности, собранности.

20. Плохая подвижность, нет удобного подхода к мячу, игра одними руками.

21. Неправильная стойка — на прямых ногах, на всей стопе, на линии полета мяча.

22. Потеря баланса, выход из позиции вследствие плохой работы ног и невооруженной руки.

23. Плохая координация движений.

24. Однородное отражение подач и ударов противника (без учета силы удара и вращения мяча).

25. Удар по мячу у ручки ракеты ниже игрового центра.

26. При повторении ударов слева рука остается вытянутой и не выполняет замаха.

На что же нужно обратить основное внимание в ближайшее время? Прежде всего на воспитание воли, приобретение целенаправленности и самодисциплины.

Технической проблемой № 1 до сих пор остается удар слева во всех направлениях стола.

Вторая задача — овладение сложными атакующими подачами с сильным вращением мяча и прежде всего с боковой круткой.

Без решения этих двух задач нельзя добиться значительных успехов.

Учитывая, что настольный теннис будет развиваться по пути увеличения скорости и темпа игры, необходимо добиваться экономичности подготовительных движений и сокращения замахов.

Тренеры должны обучать своих воспитанников игре атакующими косыми ударами с боковой круткой мяча. Такое нападение, безусловно, потребует решения новых

проблем, и прежде всего проблемы ближней защиты и контригры.

Наша молодежь не умеет играть быстрыми подставками над столом, без которых невозможно двустороннее нападение и контрнападение. Изучение коротких ударов ракетой «сэндвич» раскрывает большие возможности для укрепления центра стола и левого угла.

Применяемый в настоящее время удар «топ-спин» должен быть доведен до виртуозного исполнения и максимальной скорости. Нужен такой «топ-спин», с таким вращением мяча, чтобы сегодняшний «дьявольский мяч» можно было бы назвать накатом.

Наши спортсмены недавно начали осваивать удары по крученой свече преимущественно справа. Этот элемент техники у них еще не точен. Нужно его тренировать одновременно с изучением защитной крученой свечи.

Советским спортсменам предстоит также большая тренировочная работа над совершенствованием атакующей игры «восьмеркой» на всей площади стола. К сожалению, игра ударами слева и справа по прямой вдоль боковых линий не охватывает всей мишени стола, и мячи ложатся на расстоянии 70—80 см.

Еще не все разнообразие европейской техники используется в применении защитных ударов подрезкой. Почти никто из нашей молодежи не владеет сильным «запилом» мяча вниз. Умение сочетать «топ-спин», «запил», боковые вращения косых ударов дает большие преимущества и обогащает тактику игры.

К сожалению, наши «бомбардиры», встречаясь с защитной игрой подрезками, теряют уверенность в своих ударах и совершенно не умеют пользоваться низким укороченным — заторможенным мячом, падающим у самой сетки. Чтобы укороченный мяч в сочетании с сильным ударом приносил выигрыш очка, нужно овладеть обманными замахами.

Вот примерная программа технического и тактического вооружения наших сборных команд.

Но есть и другая очень важная сторона подготовки. Наши спортсмены, трижды завоевавшие Кубок Бухареста (первенство молодежи Европы — Критериум), еще не обладают необходимыми морально-волевыми качествами, и если они не смогут преодолеть психологический барьер во встречах с чемпионами Европы и мира, то ни-

какая современная техника им не поможет, и результаты, особенно у женщин, останутся на прежнем уровне.

Самым уязвимым в психологической подготовке оказалось самообладание в конце соревнований.

Для некоторых последний мяч решающей партии остается заколдованным. Так, например, спортсмен Ф., встречаясь с мастером спорта Л., в двух последних партиях имел явное преимущество, но 28-й раз ему не удавалось выиграть последний мяч из-за чувства страха. Другой сильный перворазрядник на московских соревнованиях вел со счетом 20 : 8 и проиграл.

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Учебно-тренировочный процесс должен строиться с учетом местных условий, числа занимающихся, их возраста, специальной и общефизической подготовки, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Существует три формы проведения занятий с теннисистами: групповой урок, комбинированный урок и индивидуальные занятия.

Групповой урок по настольному теннису позволяет экономить учебное время, воспитывает обучающихся в духе коллективизма, организует и дисциплинирует всю группу. В первом полугодии проводятся групповые уроки по общефизической подготовке и по обучению отдельным элементам техники. На групповых уроках занимающиеся разучивают имитационные упражнения, повторяют отдельные элементы техники, выполняют различные подготовительные упражнения с мячом. Тренер может широко применять метод соревнования при выполнении каждого упражнения. Групповой урок должен иметь точную задачу, содержать непрерывный поток упражнений в сочетании с обучением новым элементам, повторением и закреплением знаний, накопленных на предыдущих занятиях, воспитывать морально-волевые качества у каждого обучающегося. Групповые уроки по технике игры непосредственно у стола проводятся лишь в тех случаях, когда в распоряжении тренера имеется достаточное количество столов (4—6 человек на 1 стол).

Индивидуальный урок с тренером или партнером имеет целью закрепление технических навыков

непосредственно у стола, воспитание у обучающихся чувства мяча, глазомера и реакции на действия противника. Занятия у стола необходимо умело сочетать с упражнениями у тренировочной стены, вспомогательными и подводящими упражнениями. В начальной стадии обучения на индивидуальных уроках не следует допускать игру у стола двух новичков, а только тренера с новичком или новичка с более подготовленным партнером. В дальнейшем желательно чаще менять партнеров, так как игра только с тренером или с одним и тем же партнером задерживает рост мастерства теннисиста.

Каждый индивидуальный урок должен иметь определенную задачу и отвечать тем же требованиям, что и групповой урок. Индивидуальный урок тренер может давать 1—2 обучающимся, но не более.

Комбинированный урок — наиболее совершенная форма обучения и тренировки. Тренер должен организовать урок так, чтобы ученики последовательно переходили от одного урока к другому. Группа, состоящая из 3—4 человек при одном столе и 6—8 человек при двух столах, делится на подгруппы, которые занимаются одновременно. Первая подгруппа выполняет различные упражнения с мячом и ракетой, жонглирование и т. п., вторая — изучает элементы техники ударов у тренировочной стенки, третья — упражняется на столах. Выполнив задания, все подгруппы меняются местами. Из числа занимающихся тренер выделяет себе помощника, которому поручает наблюдать за ходом обучения в одной из подгрупп.

Разминка перед занятиями, общефизическая подготовка, а также занятия легкой атлетикой, гимнастикой и другими вспомогательными видами спорта проводятся одновременно со всей группой.

Когда новички освоят технику ударов, можно проводить одновременную игру 4 человек на одном столе двумя мячами, включать в занятия ряд игр — «крутиловку», «один против всех» и др.

В комбинированном уроке надо после общей разминки повторить пройденное на предыдущем уроке, затем обучить новым элементам и в заключение организовать интересные соревновательные и подвижные игры. Эта часть урока служит хорошим активным отдыхом.

Существуют четыре основных типа уроков, которые

проводятся в зависимости от поставленных задач обучения и тренировки.

На учебном уроке в основном решаются задачи начального обучения. Занимающиеся изучают способ держания ракетки, исходные положения и передвижения, подачи, овладевают новыми элементами техники и тактики игры. Много внимания уделяется воспитанию занимающихся, режиму дня, гигиене и самоконтролю. Большое место отводится теории настольного тенниса и правилам игры.

Учебно-тренировочные уроки проводятся на протяжении всех лет обучения и тренировки. Задача такого урока—дать обучающимся новые знания и закрепить пройденное. Тренер должен умело сочетать развитие необходимых теннисисту качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты реакции, внимания) с обучением техническим приемам игры и последовательным совершенствованием этих качеств в зависимости от решения тактических задач.

Цель тренировочного урока — приобретение наилучшей спортивной формы. На таком уроке приобретенные навыки закрепляются и доводятся до автоматизма при выполнении сложных ударов, тщательно совершенствуются технические приемы игры.

На контрольном уроке подводятся итоги учебно-тренировочных занятий. Контрольные уроки проводятся в разные периоды обучения и тренировки. На них проверяется весь комплекс полученных знаний или качество усвоения какой-либо одной темы.

Любой тип урока тренер обязан проводить живо и интересно, используя самые разнообразные методы и средства.

Занятия состоят из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Продолжительность занятия 60—90 мин.

Подготовительная часть занятия начинается построением группы, затем проводятся разминка и специальные упражнения. Особое значение эта часть занятий имеет в подготовительном периоде. Желательно, чтобы, кроме упражнений по общей физической подготовке, занимающиеся проделывали и специальные имитационные упражнения для ног, рук и сочетание движе-

ний для изучения ударов. Продолжительность подготовительной части 20—30 мин.

Основная часть занятия проводится у стола. Она используется для овладения техникой и тактикой, развития физических и моральных качеств игрока, для теоретической подготовки. Продолжительность основной части 30—50 мин.

Заключительная часть урока содержит упражнения на расслабление, способствующие постепенному переходу организма от интенсивной нагрузки к отдыху. Продолжается она 5—10 мин.

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Сроки овладения спортивным мастерством во многом зависят от правильной организации учебно-тренировочного процесса, прилежания занимающихся и условий работы секции.

Занимающиеся смогут овладеть III разрядом за 8—9 месяцев, за 18—20 месяцев приблизиться ко II разряду, за 28—30 месяцев — к I и, наконец, за 3—5 лет — к уровню мастера спорта.

Каждый этап учебно-тренировочного процесса имеет свои особенности.

Первый год занятий настольным теннисом — самый ответственный. От того, как будет усваиваться материал начального обучения, зависит успех дальнейшего овладения техникой и тактикой игры. На первом году обучения основное внимание уделяется общефизической подготовке новичков, а также изучению техники игры по элементам с хорошей подвижностью в ближней и средней зонах (подготовительные, специальные и имитационные упражнения для ног).

Разучиванию элементов техники у стола обязательно предшествует предварительная подготовка и изучение всех основных ударов слева и справа «накатом» мяча вверх. Основные удары полностью осваиваются на тренировке у стенки, после чего переходят к одиночным ударам по специально подброшенному мячу у стола. Первые 50—60 час. начального обучения новичкам не рекомендуется играть между собой на счет. Такие игры можно

разрешить с четвертого месяца обучения, но не более 1—3 партий в конце учебно-тренировочных занятий.

Допускать новичков к участию в соревнованиях желательно не ранее чем после 6—8-месячной подготовки. Важно помнить, что почти после каждого соревнования между 10—12 учениками новички, занявшие последние места, покидают группу. Надо следить за такими занимающимися и не допускать у них потери уверенности. В результате многократного успешного участия в соревнованиях у игрока воспитывается уверенность и смелость.

Во втором году занятий совершенствуются технические навыки, приобретенные в первом году обучения, расширяются знания технических и тактических приемов игры, выявляются индивидуальные качества теннисистов. Особое место отводится совершенствованию точности атакующих ударов. В этом периоде тренировки атакующим элементам и комбинациям нападения отводится не менее 65—70% учебных часов; защите подрезкой и «свечой» в зоне не далее 2—2,5 м от стола — примерно 20%; защите с отходами в зону за пределы 3 м — 10% учебных часов.

В тренировки необходимо систематически включать парные игры, содействующие улучшению передвижения игрока. Начинать тренировки лучше всего спокойным накатом против подрезки мяча. Игра на точность легкими ударами в течение 10 мин. приучает теннисиста с самого начала занятий быть внимательным.

Со второго года обучения следует увеличить число дополнительных часов для физической подготовки. Каждый обучающийся обязан не реже 1—2 раз в неделю заниматься в секциях легкой атлетики, спортивных игр (баскетбол, волейбол, теннис), а в зимнее время — в лыжной, конькобежной, хоккейной, в секции бадминтона.

В третьем году обучения совершенствуется спортивное мастерство теннисистов, что достигается увеличением тренировочной нагрузки в игре у стола. Параллельно развивается быстрота реакции на действия противника в сочетании с быстротой передвижения и отражения ударов; общая и специальная выносливость в сочетании с разнообразием техники и точностью ударов; упорство игрока и активность; смелость действий и

быстрое решение тактических задач. Только владея этими качествами, можно добиться уровня спортивного мастерства I разряда и мастера спорта.

Занятия третьего года коренным образом отличаются от занятий первых двух лет. Чем выше техника, тем выше общефизическая нагрузка, тем больше затрата нервной энергии.

Волевые качества мастеров настольного тенниса особенно ярко проявляются на соревнованиях. Очень часто побеждает не сильный, техничный игрок, а более слабый, но упорный, уверенный и волевой.

В соревнованиях не только проверяется прочность полученных технических и тактических знаний, но и воспитываются морально-волевые качества спортсмена. Учитывая это, уже со второго года занятий нужно проводить больше соревнований.

На соревновании проверяется, как спортсмен воспитал свое внимание, реагирует ли он на посторонние раздражители. Специфика игры требует особого внимания, так как самые незначительные переключения его во время игры приводят к снижению результатов. Например, на соревновании оба игрока сосредоточенно следят за мячом. В это время за соседним столом, где тоже происходят соревнования, судья объявляет счет. Один из игроков прислушивается, его внимание рассеивается, и он проигрывает очко.

Обычно в помещении, где происходит соревнование, шумно (разговоры, аплодисменты). Хороший игрок, невзирая на помехи, умеет сосредоточить свое внимание на том, что ему необходимо делать по ходу игры. Он ставит перед собой определенную цель и направляет внимание на достижение цели, прилагая известные усилия. Нарушение внимания возникает по многим причинам, но прежде всего из-за того, что близко связано с соревнованиями (например, ошибка судьи, неправильно объявившего счет, звук треснувшего мяча и т. п.).

Каждое занятие у стола необходимо начинать с перекидки мяча несильными, точными ударами «накат» против подрезки или «наката». Важно сосредоточивать все внимание на каждой подаче, так как от первого мяча зависит продолжение игры. Хорошим средством мобилизации внимания служат постоянные наблюдения за полетом мяча и действиями противника.

ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ДЕТСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

В каждую спортивную школу или секцию настольного тенниса принимают детей 9—10 лет и старше, допущенных к занятиям врачом — специалистом по физической культуре. Непременным условием для приема в школу является успешная учеба в общеобразовательной школе или работа на производстве.

Учебные группы подбираются с учетом возраста и общефизической подготовленности: детская (9—10 лет), подростковая (11—12 лет), юношеская (13—14 лет), младшая юношеская (15—16 лет), старшая юношеская (17—18 лет).

В детской группе занимается 12—15 человек; в подростковой — 8—10; в юношеской — 6—8; в старшей юношеской группе — 5—6 человек *.

Внутри каждой группы можно организовать команды из 2 девочек и 3 юношей. Это значительно облегчит выполнение учебно-тренировочных заданий. На уроке занимающиеся распределяются по 2—3 человека на один стол.

Учебный год для вновь принятых в школу начинается с 1 сентября.

В детских группах занятия (уроки) проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, в подростковой — 4 раза в неделю по 2 часа, в юношеских — 4 раза в неделю по 2 часа, в старших юношеских — 4 раза в неделю по 4 часа. Помимо того, все занимающиеся должны ежедневно делать утреннюю зарядку и выполнять индивидуальные задания тренера по совершенствованию техники игры.

По плану работы регулярно проводятся соревнования не только по настольному теннису, но и по физической подготовке.

В процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований тренеры обязаны воспитывать у детей организованность и дисциплину, социалистическое отно-

* При формировании учебных групп и команд необходимо учитывать спортивную подготовленность, например: девушки и юноши I разряда и мастера спорта включаются в старшие группы, где организуются в 1—2 команды по 5—6 человек в группе.

Девушки и юноши II разряда организуются в 2—3 команды по 6—9 человек в группе.

шение к труду, чувство ответственности перед коллективом, уважение к старшим. Воспитанию занимающихся способствуют: хорошо организованное проведение занятий, высокая требовательность, аккуратная явка на занятия. Большое значение имеет также личный пример тренера.

Тренер следит за успеваемостью учащихся в общеобразовательной школе, их дисциплиной, систематически проверяет дневники, устанавливает связь с классным руководителем и родителями.

В детской группе, не участвующей в календарных соревнованиях, учебный процесс не подразделяют на периоды тренировки. В отдельных группах годичный цикл состоит из 3 периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Подготовительный период продолжается 6—7 месяцев, соревновательный — 3—4 месяца и переходный — 1—1,5 месяца. Периоды определяются в зависимости от календаря соревнований.

В подготовительном периоде основное внимание уделяется воспитанию физических и морально-волевых качеств. Особенность этого периода состоит в большом объеме тренировочных нагрузок, которые постепенно увеличиваются и достигают максимума к середине периода.

В соревновательном периоде, характеризующемся наибольшей интенсивностью, совершенствуется техника и тактика игроков, закаляется воля, укрепляется специальная физическая подготовка, занимающиеся достигают наилучшей спортивной формы и участвуют в наиболее ответственных соревнованиях. Теннисисты юношеских групп, начиная с соревновательного периода, должны дополнительно заниматься по индивидуальным планам.

В переходном периоде предусматривается активный отдых. Группы переключаются с интенсивных занятий по настольному теннису на гимнастику, легкую атлетику, подвижные и спортивные игры.

Особое внимание уделяется распределению занимающихся по группам не только по возрасту, но прежде всего по спортивной подготовленности с учетом стиля игры. В каждую группу следует включать защитников и атакующих (мальчиков и девочек), владеющих различными способами держания ракеты.

Занятия с детской и подростковой группами необхо-

димо возможно чаще проводить на воздухе и включать в них бег, прыжки, подвижные и спортивные игры (прежде всего баскетбол и теннис).

Техника выполнения приемов игры, пройденных по программе, оценивается на учебных соревнованиях (по нормативам). При оценке техники учитываются также результаты, показанные на календарных соревнованиях.

Тренировочные планы должны быть короткими и наглядными. Примерный план первого года обучения приведен на рис. 129, годовой план тренировки — на рис. 130, 131, учебный урок с новичками — на рис. 132.

Рис. 129. Примерный годовой план тренировки для начинающих

Занимающимся младшего возраста теоретические сведения следует сообщать в популярной форме на 15—20-минутных беседах. В старших группах теоретические занятия должны быть более углубленными; отдельные лекции по основным темам продолжаются 45—50 мин. Занимающимся в этих группах необходимо дополнительно читать литературу по вопросам тренировки.

Беседы (лекции) на специальные темы должен проводить врач.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются на практических и на специальных занятиях по инструкторской и судейской практике в соответствии с конкретными задачами подготовки занимающихся в каждой учебной группе.

Тренеру необходимо хорошо знать возрастные особен-

ности детей. Нужно помнить, что движения детей 12—14 лет часто некоординированны, дети стесняются своей неловкости, быстро утомляются. Девочки в этом возрасте часто бывают стеснительны, капризны.

Уроки следует проводить ненапряженно, меньше сдерживать детей, не предъявлять к ним такие же требования, как к взрослым. Надо стремиться к тому, чтобы дети были удовлетворены занятиями и стремились прийти на них снова. В то же время нельзя допускать разболтанности и непослушания.

При проведении практических занятий (уроков) необходимо помнить об основных задачах, которые определены для каждой из групп: обязательно включать в занятия указанные в программе разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, широко используя игровые формы при выполнении упражнений и игры (особенно в занятиях с младшими группами). Отдельные занятия должны быть целиком посвящены общей и специальной физической подготовке (гимнастика, акробатика, спортивные игры, зимой — лыжи, коньки).

Тренер обязан ставить перед занимающимися посильные задачи, соответствующие уровню их физического развития и технической подготовленности.

Лучшим методом обучения является показ, сочетаемый с объяснением, просмотром плакатов и кинокольцовок.

Самостоятельная работа занимающихся проводится под руководством тренеров в следующих формах: а) ежедневные занятия утренней гимнастикой, в которую включаются комплексы общеразвивающих и специальных упражнений по физической подготовке и совершенствованию в технике; б) изучение массажа и самомассажа; в) ведение дневников самоконтроля и тренировки; г) изучение специальной литературы; д) помощь в учебно-тренировочной работе физкультурным коллективам общеобразовательной школы и других организаций; е) самостоятельное проведение тренировок по заданиям тренера и тренировочным планам; ж) участие в судействе соревнований.

Летом, во время каникул, для занимающихся в детских спортивных школах продолжительность занятий увеличивается, организуются учебно-тренировочные занятия по особому плану в пионерских и специализиро-

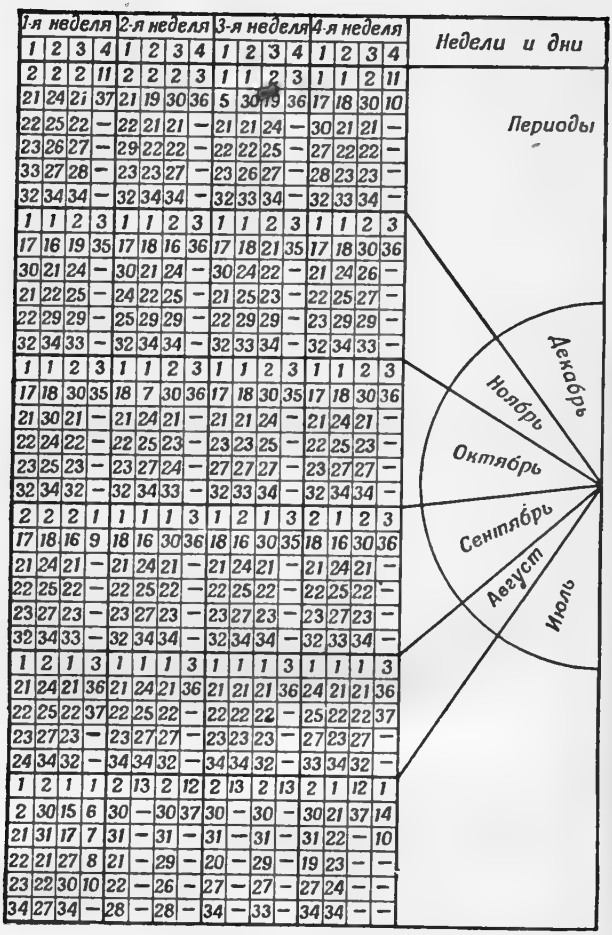


Рис. 130. Примерный годовой план тренировки для спортсменов II и III разрядов.

Средства тренировки: 1. Разминка перед тренировкой. 2. Игра в «крутиловку» для трех или четырех человек. 3. Разминка перед соревнованиями. 4. Гимнастика без снарядов. 5. Упражнения со скакалкой. 6. Старты и бег на короткие дистанции. 7. Повториый бег 5×30 м, 3×30 м. 8. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. 9. Игры: баскетбол, бадминтон, теннис, хоккей, футбол и др. 10. Прогулка пешком или на лыжах. 11. Катание на коньках. 12. Катание на лодке. 13 Плавание на продолжительность. 14. Сдача нормативов по общей физической подготовке. 15. Имитационные упражнения с ракетой для настольного тенниса, удары слева и справа. 16. Имитационные упражнения на вращающихся дисках. 17. Имитационные упражнения на велоколесе. 18. Овладение различными ударами по мячу у наклонной стенки.

	1-я неделя				2-я неделя				3-я неделя				4-я недел			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	1	2	2	11	2	1	2	3	2	2	1	3	1	2	1	3
	17	16	18	10	17	18	19	35	17	18	5	35	17	18	5	36
	30	20	21	–	30	21	21	–	30	21	24	–	30	21	24	–
	24	21	22	–	14	22	22	–	24	22	25	–	24	22	25	–
	25	22	23	–	25	23	23	–	25	23	27	–	25	23	27	–
	32	23	34	–	32	34	33	–	32	34	34	–	32	34	34	–
	1	2	1	11	2	1	2	3	2	1	2	3	1	2	3	1
	17	18	7	37	17	18	30	36	17	18	30	36	17	16	35	14
	21	5	24	–	21	24	21	–	21	24	21	–	21	24	21	10
	22	24	25	–	22	25	22	–	22	25	21	–	22	25	22	–
	23	29	29	–	23	27	23	–	23	29	23	–	23	27	23	–
	32	34	34	–	32	33	34	–	32	34	34	–	32	34	33	–
	1	1	2	3	1	1	2	3	1	1	2	3	1	1	2	3
	17	5	19	35	17	7	19	36	17	7	19	35	17	30	30	36
	21	24	27	–	21	24	26	–	21	26	21	–	21	24	21	–
	22	25	26	–	22	25	27	–	22	27	23	–	22	25	22	–
	23	29	29	–	23	29	29	–	23	29	29	–	23	27	23	–
	32	34	34	–	32	33	34	–	32	34	34	–	32	34	34	–
	1	1	2	3	1	1	2	3	1	1	2	3	1	1	2	1
	17	5	19	36	17	19	30	36	17	7	19	36	17	19	30	14
	21	24	26	–	21	24	26	–	21	21	24	–	21	24	21	10
	22	25	27	–	22	25	27	–	22	22	25	–	22	25	22	–
	23	29	29	–	23	27	29	–	23	23	29	–	23	27	23	–
	32	34	32	–	34	32	34	–	34	32	34	–	34	32	34	–
	1	6	1	4	1	8	1	4	1	1	1	1	1	8	1	1
	4	7	5	9	4	7	5	9	4	8	5	6	4	7	11	8
	15	16	15	10	17	15	15	10	16	16	16	20	15	15	10	31
	18	18	18	–	18	18	18	–	18	18	18	–	20	29	–	33
	33	31	20	–	34	34	34	–	34	34	33	–	31	31	–	34
	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
	9	21	6	9	21	8	21	9	21	6	21	9	21	8	21	14
	15	22	8	10	22	21	22	10	22	8	22	10	22	9	22	–
	16	24	2	–	24	27	24	–	24	2	24	–	24	20	24	–
	18	25	34	–	25	26	25	–	25	34	25	–	25	34	25	–
	20	23	32	–	23	32	23	–	23	32	23	–	23	–	23	–

19. Тренировка ударов у стенки. 20. Тренировка приемов передвижений теннисиста: шаги, выпады, прыжки и броски. 21. «Накаты» слева против «подрезки». 22. «Накаты» справа против подрезки. 23. Защита слева и справа «подрезкой». 24. Контрудары слева. 25. Контрудары справа. 26. Защитная «подставка» слева. 27. Сильный удар справа и укороченный заторможенный мяч справа и слева. 28. Защита крученой «свечой». 29. Изучение и тренировка удара «топ-спин» и его отражение. 30. Изучение сложных подач и их отражение. 31. Изучение и тренировка косых ударов слева и справа. 32. Изучение тактических комбинаций. 33. Тренировка парных игр. 34. Игра на счет. 35. Контрольные соревнования. 36. Официальные соревнования. 37. Теоретическая подготовка. Вопросы методики обучения и тренировки; тактика игры в одиночных и парных соревнованиях

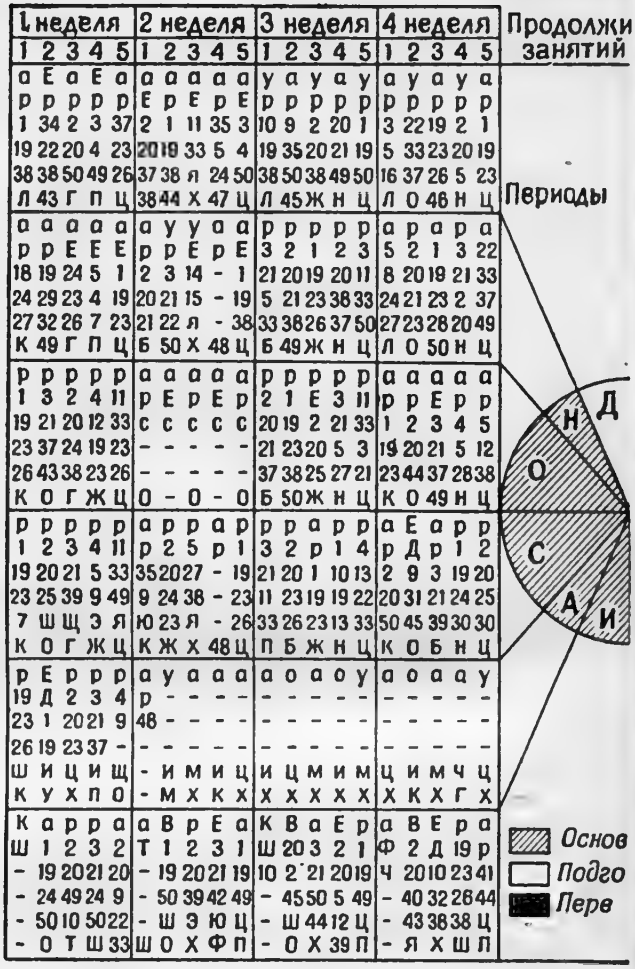
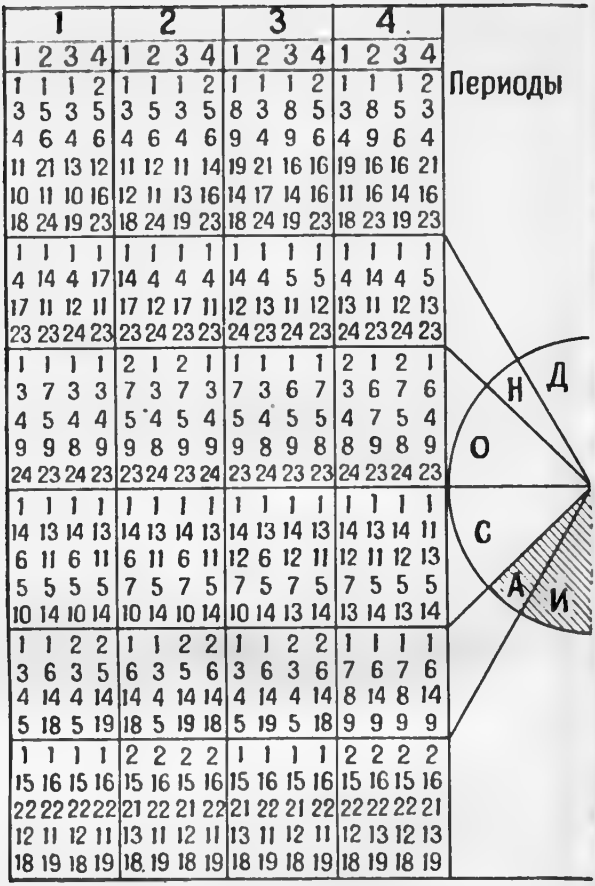


Рис. 131. Примерный годовой план тренировки для теннисистов I разряда и мастеров спорта. Первый вариант — по технике, тактике и общей физической подготовке. Второй вариант — по технике и тактике

1. Игровая разминка у стола — 8—10 мин. 2. Игра в «крутилевку» для 3—4 человек — 12—15 мин. 3. Удары слева против защитной подрезки. Схемы 1—8. 4. Удары справа против защитной подрезки. Схемы 9—16. 5. Удары «топ-спин» справа и слева. Схемы 17—20. 6. Удары слева и справа поочередно против защиты. 7. Контрудары слева и справа Схемы 21—28. 8. Удары защит-

вариант

ной «свечой» слева и справа. 9. Удары по «свече» спрааа и слева 10. Отражение ударов «топ-спини» подстаакой. 11. Тактические комбинации коротких подач и ударов. 12. Комбинации иакатов, укороченных мячей и сильных ударов, 13. Комбинации «топ-спиии» справа и сильного удара. 14. Контрудары слева и справа из 2-й зоны. 15. Изучение новых элементов техники ударов и подач. 16. Изучеяие новых тактических комбинаций. 17. Защита подрезками слеаа и справа. 18. Тренировка «топ-спиии» на велоколесе. 19. Тренировка подач на специальных дисках. 20. Тренировка на мягкой или жесткой стеике. 21. Игра левой рукой (неигровой). 22. Игра двумя мячами. 23. Игра на счет. 24. Парная игра



1				2				3				4			
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2
3	5	3	5	3	5	3	5	8	3	8	5	3	8	5	3
4	6	4	6	4	6	4	6	9	4	9	6	4	9	6	4
11	21	13	12	11	12	11	14	19	21	16	16	19	16	16	21
10	11	10	16	12	11	13	16	14	17	14	16	11	16	14	16
18	24	19	23	18	24	19	23	18	24	19	23	18	23	19	23
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	14	4	17	14	4	4	4	14	4	5	5	4	14	4	5
17	11	12	11	17	12	17	11	12	13	11	12	13	11	12	13
23	23	24	23	23	24	23	23	24	23	24	23	24	23	24	23
1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1
3	7	3	3	7	3	7	3	7	3	6	7	3	6	7	6
4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	7	5	4
9	9	8	9	9	8	9	9	9	8	9	8	8	9	8	9
24	23	24	23	23	24	23	24	23	24	23	23	24	23	24	23
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
14	13	14	13	14	13	14	13	14	13	14	13	14	13	14	11
6	11	6	11	6	11	6	11	12	6	12	11	12	11	12	13
5	5	5	5	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5	5	5
10	14	10	14	10	14	10	14	10	14	13	14	13	14	13	14
1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1
3	6	3	5	6	3	5	6	3	6	3	6	7	6	7	6
4	14	4	14	14	4	14	14	4	14	4	14	8	14	8	14
5	18	5	19	18	5	19	18	5	19	5	18	9	9	9	9
1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2
15	16	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16
22	22	22	22	21	22	21	22	21	22	21	22	22	22	22	21
12	11	12	11	13	11	12	11	13	11	12	11	12	13	12	13
18	19	18	19	18	19	18	19	18	19	18	19	18	19	18	19

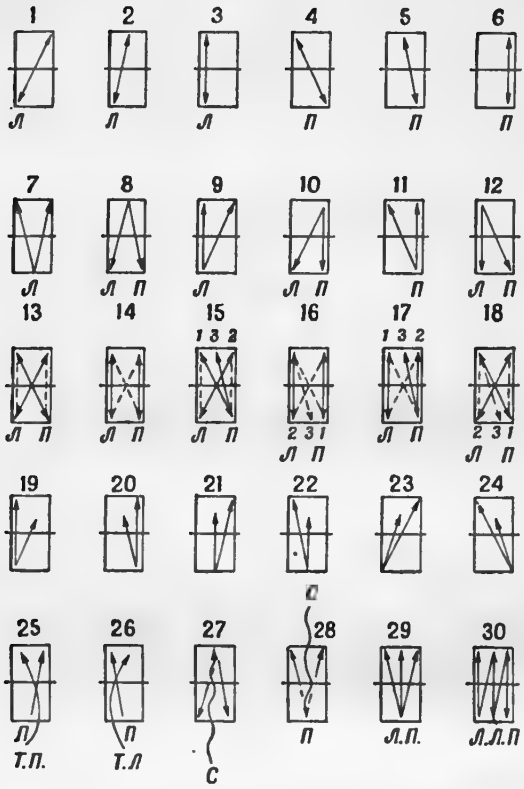
Средства тренировки

1. Тренировка по элементам техники (дозировка 10, 15, 20 мин.). 1. Накаты слева против подставки и подрезки. Схемы 1, 2, 3, 4, 5, 6. 2. Контрудары слева из ближней зоны. Схемы 1, 2, 3, 4, 5, 6. 3. Контрудары слева из средней зоны (2—3 м) с переходами вперед и назад. 4. Сильный удар слева по высокому и среднему мячу. 5. «Топ-спин» слева верхний и боковой по мячу с нижним вращением. 6. Удар слева с прыжком по «саече». 7. Заторможенный удар «стоп» слева. 8. Отражение мяча «стоп» ударом слева с броском к столу. 9. Обманные косые мячи слева с боковой круткой. 10. Сильный «запил» подрезкой слева. 11. Защитная «свеча» слева из средней и дальней зон. 12. Отражение подставкой слева «топ-спина» верхнего и бокового. 13. Защитная подставка слева над столом Схемы 1, 2, 3, 4. 14. Отражение подставкой слева сложных подач. 15. Отражение подрезкой слева сложных подач. 16. Отражение «топ-спина» подрезкой слева. 17 Защитная подрезка слева в средней и дальней зонах. 18. Подрезка слева против подрезки и подставки. Схемы 1, 2, 3, 4, 5, 6. 19. На-

вариант

тренировки	1				2				3				4			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2
	3	3	3	3	4	6	3	6	3	5	14	5	3	11	14	11
	5	4	4	4	5	7	4	7	4	6	13	6	4	7	8	12
	7	8	6	5	9	8	9	8	6	10	11	12	13	14	12	14
	14	9	11	12	23	23	23	24	23	23	23	24	23	23	23	24
	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	7	5	6	6	5
	12	21	8	8	11	8	21	11	11	8	11	8	12	11	21	12
	23	23	24	23	23	23	24	23	23	24	23	23	23	23	24	23
	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1
	5	3	5	3	5	8	8	5	3	5	8	3	8	3	5	8
	6	4	6	4	6	9	9	6	4	6	9	4	9	4	6	9
	14	11	21	12	14	11	21	12	14	13	21	13	11	13	21	14
	23	23	24	23	23	23	24	23	23	23	24	23	23	23	24	23
	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2
	3	3	5	3	3	5	3	5	6	5	6	8	5	3	8	5
	4	4	6	4	4	6	4	6	8	9	14	9	6	4	9	6
	11	24	17	11	12	11	24	12	17	24	10	11	17	11	24	12
	21	20	21	20	21	23	21	23	21	20	21	23	23	21	20	21
	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1
	-	24	-	24	-	24	-	24	-	24	-	24	-	24	-	24
	-	21	-	21	-	21	-	22	-	21	-	21	-	21	-	22
	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
	15	5	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16
	18	19	18	19	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9
	22	24	22	21	22	24	22	24	22	24	22	24	22	24	22	24
	8	14	8	14	18	19	18	19	18	19	18	19	18	19	18	19

каты справа против подставки и подрезки. Схемы 1, 2, 3, 4, 5, 6. 20. Контрудары справа из ближней зоны. Схемы 1, 2, 3, 4, 5, 6. 21. Контрудары справа из средней зоны (2—3 м) с переходами вперед и назад. 22. Защитная «свеча» справа из средней и дальней зон. 23. Сильный завершающий удар справа. Схемы 1, 2, 3, 4. 24. Верхний «топ-спин» справа по мячу с нижним вращением. 25. Боковой «топ-спин» справа по мячу с нижним вращением. 26. Заторможенный удар «стоп» справа. 27. Отражение «топ-спина» подставкой или толчком справа. 28. Отражение «топ-спина» подрезкой справа. 29. Защитная подставка справа над столом. 30. Отражение подставкой и подрезкой справа сложных подач. 31. Защитная подрезка справа в средней и дальней зонах. 32. Подрезка справа против подрезки и подставки. Схемы 1, 2, 3, 4, 5, 6. 33. Удар справа по «свече» в ближней зоне. 34. Удар справа по «свече» из средней зоны (2—3 м) с прыжком. 35. Обманные косые мячи справа. 36. Отражение «топ-спина» подрезкой справа. 37. Удары слева и справа поочередно из разных зон.



Условные обозначения:

Л - удар слева — *С - удар защитная свеча*

П - удар справа — ⟶ *направление ударов*

Т - удар „топ-спин" — - - -▸ *ответ на удар*

11. Тактическая подготовка (дозировка 20, 30 мин.). 38. Тренировка атакующих комбинаций против защитника 1, 2, 3, 4, 5. 39. Тренировка атакующих комбинаций против нападающего. Схемы 6, 7, 8, 9, 10. 40. Тренировка тактических комбинаций против универсального теннисиста. 41. Тренировка защитных комбинаций. Схемы 11, 12, 13, 14, 15, 42. Тренировка против нападающего по-азиатски «пером». Игра на счет 8—10 партий. 43. Тренировка парных игр. Схемы 16, 17, 18, 19, 20. 44. Тренировка пар против защитников подрезками. 45. Тренировка пар против атакующего накатами с применением «топ-спинов». 46. Игра пар на счет с тактическим заданием. 47. Игра пар против играющих «пером» 48. Контрольные соревнования на счет. 12—15 партий. 49. Игра на счет с форой 3—5 очков. 50. Игра на выигрыш с минимальной потерей очков.

А — разминка общая 20—25 мин. (ходьба, бег, прыжки, гимнастика). В — Игра в бадминтон. В — Игра на воздухе. Г — Гимнастика для развития гибкости. Д — Игра двумя мячами. Е — «Крутиловка» для 3—4 человек, 12—15 мин. Ж — «Крутиловка» для 4—5 человек, прыгая на одной ноге 8—10 мин. И — Имитационные упражнения в воде. К — Бег, кросс на 3000, 4000, 5000 м.

ванных спортивных лагерях, а также на учебно-тренировочных сборах.

Для школьников, которые летом отдыхают в разных местах, необходимо определить индивидуальные задания, разработать индивидуальные планы, включив в них игру в бадминтон, теннис, настольный теннис на воздухе, занятия легкой атлетикой, подвижными и спортивными играми, плаванием, греблей, прогулки по местности, туристские походы и экскурсии.

Для юношей старшего возраста, кроме годичных планов, составляются перспективные трехлетние планы тренировки.

Тренер обязан особое внимание уделять подготовленности мест для занятий, наличию доброкачественного инвентаря и оборудования.

На каждое занятие назначается 1—2 дежурных из числа занимающихся, которые следят за порядком.

Тренер и врач обязаны работать в содружестве. Углубленный врачебный осмотр необходимо проводить не реже 2 раз в год, не считая осмотров перед каждым соревнованием.

Важно приучить занимающихся к самоконтролю. В старших группах в дневнике самоконтроля обязательно систематически записывать субъективные данные (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность) и объективные показатели (спортивно-технические результаты). Не реже раза в месяц тренер должен анализировать эти записи.

Основной формой проведения практических занятий является урок. Его структура и содержание зависят от периода тренировки, подготовленности занимающихся, а также от задач занятий.

Для учебно-тренировочного урока наиболее характерна трехчастная структура (при продолжительности урока 2—2,5 часа).

Л — Прогулка на лыжах и катание на коньках. М — Многоскоки на одной и двух ногах со скакалкой и без нее. Н — Игра ненгровой рукой. О — Отдых. Прогулка по лесу, ходьба 1—2 часа. П — Прыжки в высоту, а длину, тройка с разбега и с места. Р — Разминка игровая у стола. Схемы 1, 2, 3, 4, 5, 6. С — Соревнования. Т — Игра в теннис. У — Разминка универсальная со специальными упражнениями (прыжки, ходьба, старты, рывки, бег 30, 50, 100 м). Ф — Игра в футбол, баскетбол. Х — Плавание на продолжительность и скорость. Ц — Имитационные упражнения у зеркала с многоскоками. Ч — Имитационные упражнения с амортизаторами, булавами и утяжеленной ракетой. Ш — Тренировка «топ-спинов» на велоколесе. Щ — Тренировка сильной подрезки «запил» на велоколесе. Э — Тренировка сильнокрученых подач на диске. Ю — Тренировка сильнорезаных подач на диске. Я — Тренировка сильнорезаных и крученых подач у мягкой наклонной стенки.

Подготовительная часть (20—40 мин.). Задачи: разъяснение темы урока; организация занимающихся, сосредоточение их внимания на материале урока; подготовка сердечно-сосудистой и других систем организма, а также мышц и связок к выполнению специальных упражнений; формирование осанки и развитие координации движений.

Средства: строевые и порядковые упражнения, пробежки, упражнения на внимание (по зрительным сигналам), гимнастические упражнения без предметов, выполняемые с разной амплитудой, скоростью, в различных направлениях, чередование рывков с упражнениями на расслабление, в сопротивлении, корригирующие упражнения, игры, упражнения на быстроту реакции, в бросании и ловле, специальные упражнения на точность, для пальцев и кисти, упражнения в маневренности, в смене позиций.

Основная часть (60—70 мин.). Задачи: обучение новым элементам техники и тактики игры, совершенствование ранее изученных приемов, правильности и скорости выполнения ударов, быстроты реакции и ориентировки, воспитание решительности, смелости, настойчивости, развитие специальной выносливости.

Средства: имитационные упражнения без партнера, у стены, у стола, изучение «топ-спина» на велоколесе и специальных дисках для тренировки сложных подач, учебные игры по заданию, индивидуальные уроки, тренировочные игры с ограничением и без ограничения в ударах, участие в различных соревнованиях.

Заключительная часть (5—10 мин.). Задачи: приведение организма занимающегося в состоянии относительного покоя; подведение итогов урока.

Средства: спокойная ходьба, упражнения на расслабление, упражнения для успокоения дыхания, самомассаж. Замечания тренера по уроку.

Необходимо строго регулировать дозировку упражнений и интенсивность занятий. В них следует включать подвижные игры, упражнения, выполняемые в соревновательной форме (соревнование на выполнение серии ударов, эстафеты и т. д.), а также одиночные и парные соревнования. При выполнении всех упражнений следует обращать внимание на правильность движений и скорость.

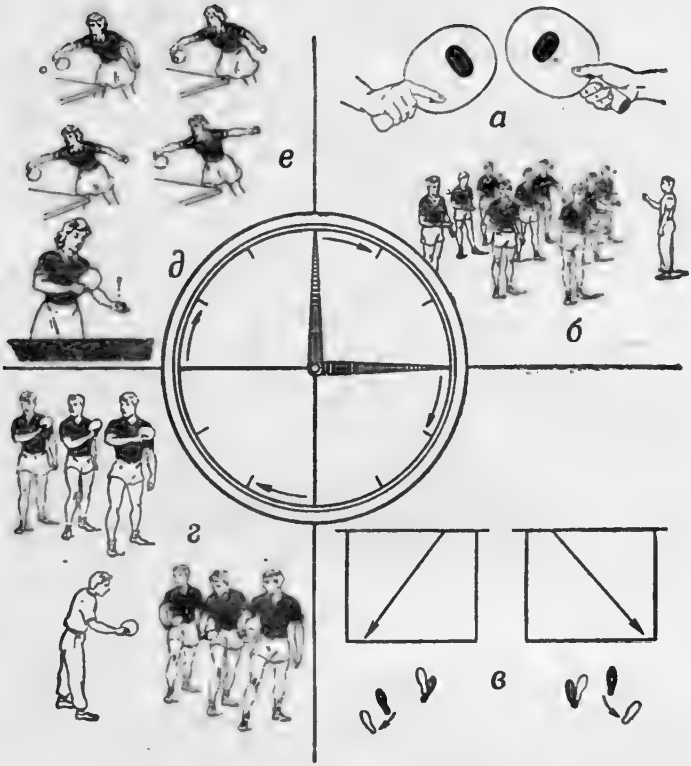


Рис. 132. Схема наглядного планирования занятия:
а — показ и изучение способа держания ракеты; *б* — упражнение с мячом и ракеткой; *в* — передвижение; *г* — изучение имитационных упражнений; *д* — изучение плоской подачи; *е* — изучение удара «толчок» у стола

Интерес занимающихся к занятиям необходимо поддерживать на протяжении всего урока. При изучении отдельных ударов и их сочетаний особое внимание следует обращать на технику исполнения.

Занятия с юношами и девушками 14—16 лет могут носить тренировочный характер. Занимающиеся этого возраста регулярно участвуют в соревнованиях, проявляют более стойкий интерес к занятиям и склонности к определенному виду тактики. Юноши и девушки в этом возрасте еще не могут выдерживать длительных напря-

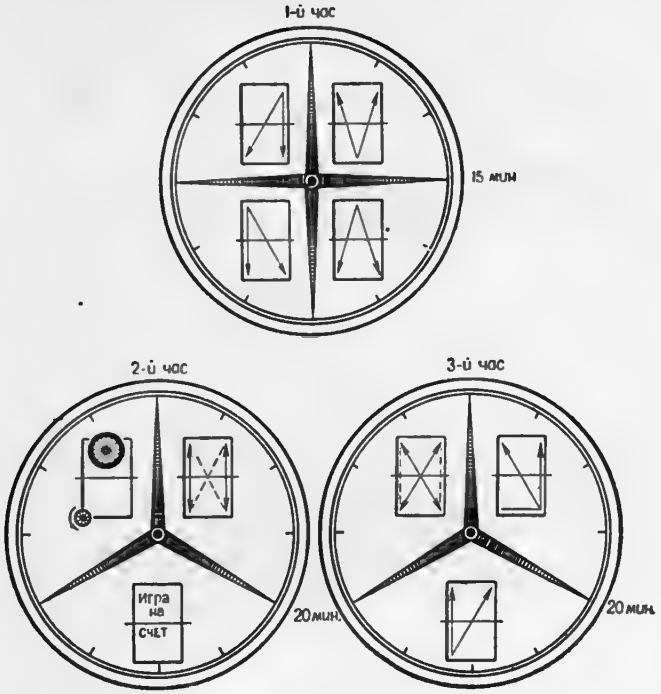


Рис. 134. Первая наглядная схема тренировки

смелых спортсменов. С этой целью первые 2—3 года более 70% учебного времени занятий настольным теннисом следует отводить овладению атакующей и контратакующей техникой и тактикой игры в быстром темпе (рис. 133—137);

постоянно развивать необходимые теннисисту качества — быстроту движений и передвижений, хорошее устойчивое произвольное внимание и быстроту зрительной реакции, скоростную специальную выносливость, высокую координацию движений;

культивировать одновременную игру различными ракетами с резиновыми накладками и накладками «сэндвич», хваткой «пером» и по-европейски.

Для овладения техникой необходимо:

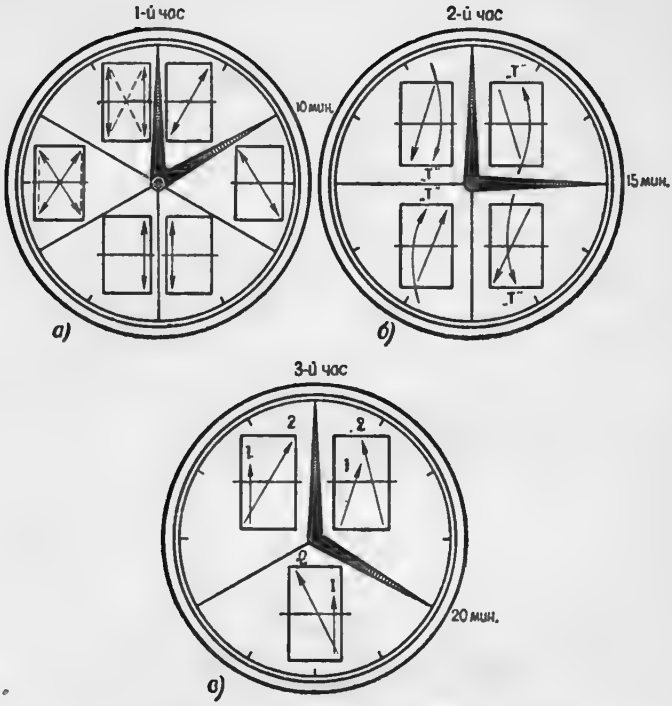


Рис. 135. Вторая наглядная схема тренировки

освоить весь арсенал технических приемов, разнообразные подачи и удары с различным вращением мяча и плоские без вращения;

приобрести умение быстро приспосабливаться к различным условиям игры и быстро реагировать на неожиданно изменяющиеся игровые условия; уметь варьировать свои движения в зависимости от этих условий и тактической направленности соревнований;

научиться изменять силу ударов — применять в зависимости от обстановки мощные нападающие удары, удары средней силы и удары не сильные — короткие;

достигнуть в игре острой и разнообразной плассировки мяча;

научиться варьировать быстроту ответов, хорошо вы-

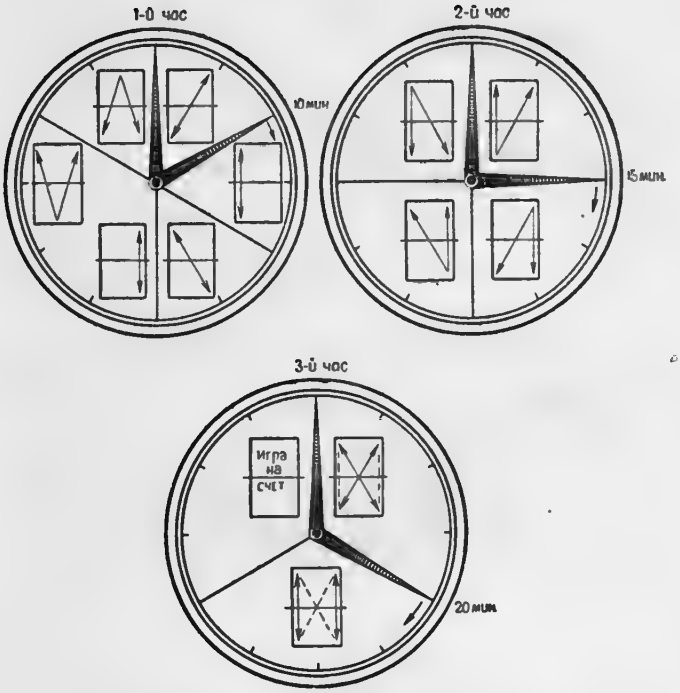


Рис. 136. Третья наглядная схема тренировки

полнять удары с различных участков стола, учитывая высоту отскока мяча.

Совершенствование каждого технического приема должно предусматривать не только освоение и совершенствование отдельных движений, но и высокой точности ударов — умение безошибочно направлять мяч в намеченное место стола. Для развития точности игры следует широко использовать так называемый мишенный метод овладения точностью ударов.

Чтобы овладеть активной и разнообразной игрой в быстром темпе, особое внимание важно обращать на изучение:

быстрых и свободных ударов, позволяющих вести активную игру;

нападающих подач, которые могут выигрывать очки

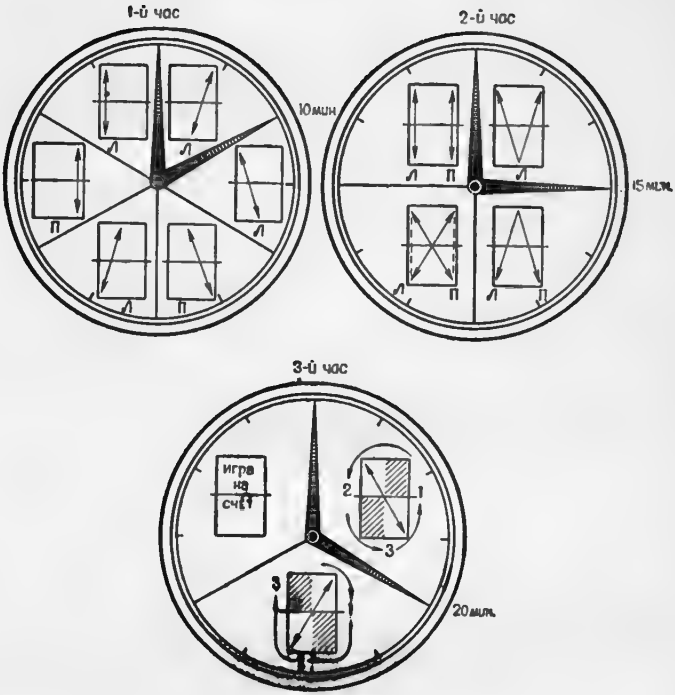


Рис. 137. Четвертая наглядная схема тренировки

и будут широко использоваться в качестве подготовительного удара для атаки;

активного приема подач, с помощью которых игрок может эффективно нападать и обороняться.

При современной скорости и автоматизации выполнения ударов нужно по-новому решать вопросы овладения тактикой, для этого следует широко применять заранее освоенные тактические комбинации (рис. 138).

Занимающиеся должны совершенствоваться в парных играх. Из их числа следует укомплектовать постоянные пары, которые могли бы систематически тренироваться и выступать на соревнованиях.

В парных играх, как в юношеских, так и с участием девушек, необходимо освоить тактическую систему игры преимущественно в нападении и контрнападении.

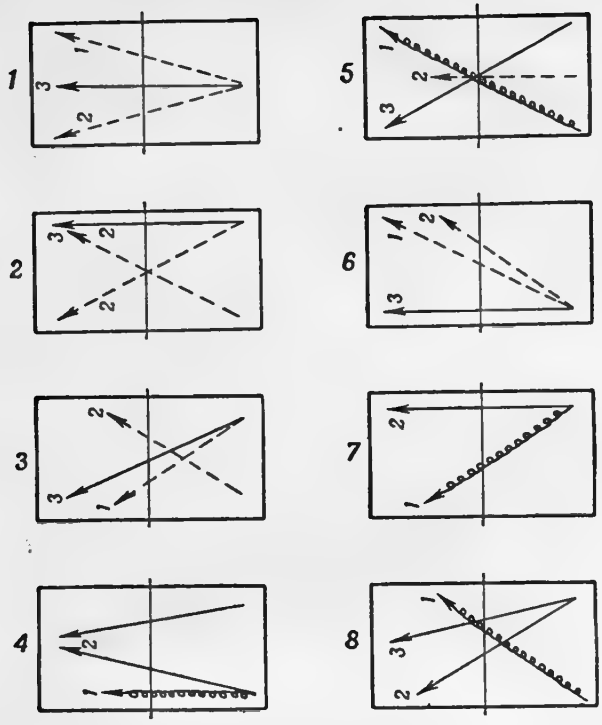


Рис. 138. Атакующие тактические комбинации против защитника

Современный уровень развития настольного тенниса требует выполнения большого объема тренировки с повышенной интенсивностью для совершенствования техники, развития силы, быстроты, а также игровой выносливости.

В работе с юными теннисистами нужно учитывать

прежде всего их возрастные особенности. Исследования наших ученых говорят о том, что к 13—15 годам двигательная система подростков достигает высокого уровня развития. Это позволяет именно в этом возрасте закладывать прочные основы будущих достижений, которые во многом зависят от быстроты движения и отличной координации.

Одновременно с этим нельзя забывать, что при длительной однообразной тренировке по элементам у юношей и девушек утомление наступает раньше, чем у взрослых теннисистов. Поэтому в тренировочных занятиях подросткам следует давать кратковременные скоростные нагрузки, которые легче переносятся юношеским организмом и могут разносторонне его подготовить к выполнению длительной интенсивности деятельности.

ВСЕСТОРОННЕЕ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ТЕННИСИСТА

Общие сведения

Достижение высоких результатов немыслимо без всестороннего физического развития спортсмена, которое осуществляется в круглогодичной тренировке, направленной на последовательное приспособление организма к интенсивным нагрузкам и совершенствование морально-волевых качеств спортсмена.

Для всестороннего физического развития теннисиста используются общеразвивающие упражнения; специальные упражнения и дополнительные виды спорта: легкая атлетика (бег на короткие дистанции, старты, прыжки), конькобежный спорт, гимнастика и др. Все эти физические упражнения включаются в занятия с учетом подготовленности, состояния здоровья и индивидуальных качеств спортсменов. Чтобы теннисисты достигли наивысшего уровня физического развития и приучились переносить повышенные нагрузки, объем и количество упражнений постепенно увеличиваются. Под влиянием упражнений укрепляется и развивается мускулатура, улучшается деятельность сердечно-сосудистой, центральной нервной и других систем организма.

Особое значение для игрока в настольный теннис име-

ют специальные упражнения. Ими надо заниматься систематически.

Физическое развитие и разносторонность его неразрывно связаны с ростом физиологической нагрузки на организм. Именно в этом сущность метода тренировок с повышенными нагрузками. Спортсменам младшего возраста повышенные нагрузки в большинстве случаев противопоказаны. Соблюдение правильного режима и врачебный контроль особенно необходимы каждому спортсмену, тренирующемуся с повышенными нагрузками.

Развитие силы. Развивая силу мышц у теннисистов, необходимо учитывать специфику игры в настольный теннис, требующей ловкости, быстроты и выносливости. Поэтому излишнее увлечение упражнениями, развивающими силу, может лишить движения эластичности, притупить остроту чувства мяча. Упражнения должны быть разнообразными и развивать все группы мышц. Упражнения, развивающие силу, следует чередовать с упражнениями, способствующими развитию гибкости, эластичности и координации движений.

Развитие быстроты. Быстрота позволяет теннисисту не только атаковать, не делая лишних движений, но и увеличивать темп игры. Скорость движений зависит от гибкости суставов, силы и эластичности мышц, подвижности нервных центров спортсмена, а также его выносливости, совершенства спортивной техники и, наконец, волевых качеств.

Для повышения быстроты исключительное значение имеет целесообразность и рациональность движений. Этому наилучшим образом содействуют старты, броски, бег с ускорением, а также игра в баскетбол и специальные упражнения.

Хорошим дополнением к специальным занятиям служат игры («крутиловка» вчетвером или втроем, «вратарь») и различные виды бега (эстафеты с мячом настольного тенниса). Однако решающее значение для развития быстроты имеет настольный теннис, особенно повторение упражнений с максимальной скоростью. Между упражнениями спортсмену нужно отдыхать, чтобы повторять их, не снижая быстроты. Такие упражнения должны быть непродолжительными, но частыми.

Развивая быстроту движения, одновременно следует воспитывать мгновенную реакцию на зрительные воспри-

ятия, применяя упражнения, в которых сигналы подаются не звуком, а различными движениями. Теннисист привыкнет не только воспринимать сигнал, но и решать поставленные задачи буквально в десятые доли секунды, действуя сознательно и быстро. Качество быстроты легче всего воспитывается в молодом возрасте, а затем сохраняется только регулярной тренировкой.

Развитие гибкости. Игра в настольный теннис требует эластичности мышц всего тела, и особенно туловища и игровой руки. Играя в быстром темпе, теннисистам часто приходится отражать удары, не сходя с места, делая повороты и наклоны туловища.

Гибкость развивается с помощью упражнений на растягивание, маховых движений, специальных гимнастических упражнений для плеча, локтя, кисти и пальцев. Выполнять их следует очень осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок.

Гибкость развивается медленно, постепенно. Сохранение этого качества на должном уровне требует регулярной тренировки.

Развитие выносливости. Значение выносливости в настольном теннисе огромно. Очень часто игроки, владеющие хорошей техникой и недостаточной выносливостью, блестяще выигрывали первые партии, а во второй половине соревнования теряли точность ударов, у них ослабевало внимание, нарушалось нормальное дыхание, увеличивалась потливость. Готовясь к соревнованиям, игроки должны накапливать большой запас сил для ведения спортивной борьбы. В каждом соревновании нагрузка имеет свои особенности. Она бывает продолжительной и кратковременной, но всегда очень интенсивной. В среднем каждая встреча продолжается до 25 мин., но бывают и такие игры, в которых, например, четыре партии длятся по 16 мин., а пятая более 20 мин. В таких случаях приходится играть почти полтора часа. Соревнования, протекающие более интенсивно, требуют меньше времени, но больше физической энергии и волевых усилий.

Принято различать общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью следует понимать способность организма к длительной работе, а под специальной, или скоростной, выносливостью — способность в течение определенного времени выполнять работу с наибольшей интенсивностью.

На основе общей выносливости развивается специальная выносливость, без которой невозможно добиться высоких спортивных результатов.

Большое значение имеет и умение спортсмена соразмерять свои мышечные усилия и расслаблять мышцы после удара. Это предохранит мышцы от быстрого утомления.

Общая выносливость лучше всего развивается посредством длительной, но умеренной работы, дающей постепенно возрастающую нагрузку на сердце и легкие. При этом важно следить за рациональным дыханием. Очень полезны упражнения со скакалками, спортивная ходьба, кроссовый бег, ходьба на лыжах (20—30 км), игра в баскетбол, систематические повторные пробежки, специальные упражнения, а также тренировки у стола и участие в соревнованиях.

Развитие ловкости. Ловкость — это умение легко, быстро и эффективно совершать самые разнообразные движения, пользуясь арсеналом технических приемов и способов игры. Теннисист должен свободно владеть своим телом, чтобы выполнять серии ударов из разных положений на большом расстоянии от стола, делать быстрые броски на укороченные мячи, иногда преодолевая расстояние 4—5 м, и, отражая мяч, посылать его в наиболее уязвимое место противника. Этот поток сложных технических приемов игры требует экономных, ловких движений.

Общая ловкость развивается путем занятий различными видами спорта: теннисом, баскетболом, хоккеем, гимнастикой, акробатикой, подвижными играми («петушиный бой на одной ноге», «бой мячиков», «вытащи из круга» и др.).

Специальная ловкость лучше всего вырабатывается в результате тренировок у стола с разными партнерами, обладающими атакующей и защитной техникой. Тренировки, посвященные развитию ловкости, должны быть насыщены разнообразными вариантами технических приемов. Чем больше выполняется уходов, выпадов, бросков, тем продуктивнее тренировка. Для увеличения числа движений иногда рекомендуется поочередно выполнять левый удар с правой и с левой стороны стола и правый (также с одной и с другой стороны). Такие переходы в промежутках между ударами повышают специальную

ловкость. Развитие специальной ловкости целиком зависит от общей подготовленности и воспитания морально-волевых качеств.

Спортивная форма — подготовленность организма к выполнению наивысшей спортивной нагрузки. Хорошая спортивная форма достигается путем систематической, специальной и всесторонней физической подготовки. Спортсмен, находящийся в хорошей спортивной форме, показывает высокие результаты на соревнованиях. Он энергичен и полон желания много тренироваться. Нападая и защищаясь, выполняет быстрые, точные, согласованные и эластичные удары. Организм такого теннисиста быстрее входит в работу, меньше утомляется, и силы его скорее восстанавливаются.

Приобретение наилучшей спортивной формы зависит от правильного режима дня, тренировки и соревнований.

Срок сохранения спортивной формы во многом зависит от правильной системы тренировки и индивидуальных способностей спортсмена.

Даже лучшие игроки в настольный теннис, достигнув спортивной формы в результате длительной тренировки, не в состоянии сохранить ее продолжительное время. Кривая сохранения спортивной формы волнообразна у всех спортсменов. Разница лишь в том, что у одних она более скачкообразна, у других менее. Ритм нарастания и спада кривой также различен. Если центральная нервная система теннисиста подготовлена длительной систематической тренировкой к большому напряжению на соревнованиях, не переутомлена и не имеет отклонений от нормы, спортивная форма сохраняется дольше. При длительном спортивном напряжении деятельность центральной нервной системы нарушается, возникает утомление. Тренер должен внимательно следить за игроками, чтобы вовремя предупредить нервное перенапряжение. Это, однако, не значит, что нужно прекратить тренировки. Необходимо видоизменить формы занятий и дать отдых нервной системе.

Планируя режим специальной подготовки, нельзя отрывать тренировку от соревнований. Спортивная форма сохраняется дольше, если участвовать в соревнованиях по 1 дню в неделю или по 2 дня в неделю в течение месяца. Если же соревнование проводится 7—8 дней подряд, можно при условии отрыва от производства высту-

пать ежедневно. При этом можно играть 6—7 час. с перерывом на 3—4 часа для отдыха и обеда. Игрок высшего разряда, участвуя в течение года в 4—5 крупных соревнованиях, должен так распределить подготовку к ним, чтобы нервная нагрузка сочеталась с систематическим отдыхом. При этом условии он будет в наилучшей спортивной форме перед каждым соревнованием. Увеличивать тренировочную нагрузку и участвовать в соревнованиях следует постепенно.

Лучшие теннисисты 8—9 месяцев систематически выступают в соревнованиях с небольшими перерывами для отдыха и тренировки, а летом полностью переключаются на другие виды спорта. Это помогает им за 2—3 месяца хорошо отдохнуть и сохранить спортивную форму.

При планировании увеличения тренировочной нагрузки надо большое внимание уделять правильному построению недельных циклов занятий по специальной и общефизической подготовке. В недельном цикле необходимо последовательно сочетать специальные тренировки с общефизической подготовкой и соревнованиями; в течение месяца надо включить полный объем технических и тактических приемов общефизической подготовки по 3—5 видам спорта.

Независимо от времени года 2—3 раза в неделю занятия следует проводить на воздухе. Для этого тренер в соответствии с периодами годовой тренировки организует прогулки, кроссы, лыжные вылазки, катание на коньках, санях, на велосипедах и т. д. Все это благотворно влияет на центральную нервную систему и является лучшей формой активного отдыха, способствующей сохранению спортивной формы. Температура воздуха не должна быть выше 16—17° и ниже 12—14°. При более низкой температуре занятия проводятся в теплых тренировочных костюмах.

Правильная постановка дыхания — важнейшая часть физической подготовки каждого спортсмена. Вдох нужно делать через нос, выдох через рот. Дышать следует возможно ровнее и глубже, темп дыхания должен соответствовать темпу движений. Вдох лучше всего делать в момент замаха, а выдох одновременно с ударом. Вдох производится преимущественно при выпрямлении, а выдох — при наклонах, поворотах и группировке. При правильной работе дыхательного аппарата развивается

выносливость спортсмена и преодолевается нервное напряжение. Для постановки дыхания рекомендуются:

1. Ежедневная утренняя гимнастика, в которую включаются специальные упражнения для глубокого ритмичного вдоха и выдоха.

2. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины.

3. Ходьба в быстром темпе.

4. Бег с ускорениями и прыжки.

5. Летом бег по пересеченной местности, зимой прогулки на лыжах.

Значительное место в подготовке спортсмена занимает утренняя тренировка. Начинать ее следует с легких общеразвивающих упражнений, чтобы не давать организму большую нагрузку после сна. Далее необходимо выполнять специальные имитационные упражнения и упражнения для развития внимания, быстроты реакции, прыгучести, гибкости, а также элементы техники передвижения по площадке. В среднем в течение года на ежедневную утреннюю тренировку и прогулки по местности должно уходить не менее 250—300 час. Продолжительность утренних тренировок различна и во многом зависит от общего и индивидуального плана. В среднем тренировка планируется на 30—40 мин. В подготовительном периоде время утренней тренировки увеличивается до часа. Систематические утренние тренировки помогают спортсмену поддерживать постоянную спортивную форму и нормальный вес тела.

До того как начать занятия любым видом спорта, нужно предварительно получить разрешение от врача, затем завести спортивный дневник и в него записывать все основные данные о состоянии здоровья, а также данные по антропометрии: рост, вес, объем груди, мышц рук и ног, емкость легких. В дневнике отмечаются все отклонения от нормы. Самоконтроль — лучшее средство своевременного выявления перетренированности.

Основная задача спортсмена состоит в том, чтобы подготовить свой организм к наивысшей нагрузке, после которой пульс должен быстро приходить в норму. Нормальный пульс здорового человека в спокойном состоянии стоя — 70—80 ударов в минуту, после быстрого бега он доходит до 160—180 ударов в минуту, а у более тренированных спортсменов — до 130—140 ударов. При

чрезмерной нагрузке пульс может повыситься до 200 ударов — это значит, что нагрузку нужно сократить.

Надо следить также за своим дыханием. Нормально человек дышит 15—17 раз в минуту. Если дыхание учащается — значит спортсмен устал или нездоров. В большинстве случаев с появлением одышки появляется повышенная потливость. Наиболее обильно потеют люди, имеющие лишний вес. Первые 2—3 месяца полные люди, начав заниматься настольным теннисом, после двух часов тренировки или 20—30 мин. участия в соревновании теряют в весе от 1 до 2 кг. Тренированный человек за это же время теряет 250—300 г. У здорового человека после занятий спортом появляется хороший аппетит, у больного — усталость и отсутствие аппетита. Немаловажную роль в самоконтроле играет правильный режим питания и сна. Нельзя принимать пищу на ночь: это плохо отражается на отдыхе организма. Если утром после сна появляется головная боль, вялость, значит организм еще не отдохнул, не подготовлен к предстоящей нагрузке и ее надо сократить. Если чувствуется слабость, головная боль или озноб, тренироваться нельзя. Это может нанести непоправимый ущерб здоровью.

Специальные имитационные упражнения на велоколесе и других тренировочных приспособлениях

Прежде чем выполнять «топ-спин» у стола, следует потрудиться без мяча.

Во-первых, надо проделать имитационные упражнения перед зеркалом (рис. 139), проследив за тем, чтобы при замахе перед ударом ракета не заносилась назад; в быстрой темповой игре нет времени для выполнения «топ-спина» с большим замахом. Ракета должна опускаться только вниз и подходить к мячу не сбоку, а строго перпендикулярно снизу вверх.

Во-вторых, полезно поупражняться с простым тренировочным приспособлением — велосипедным колесом с вилкой (рис. 140). Колесо ставят на спинку стула, на котором сидит партнер, или укрепляют к стене. Заняв исходное положение для выполнения «топ-спина», начать раскручивать колесо, подгоняя его ударом «топ-спин».

Важно каждый удар выполнять из приседа, чтобы соприкосновение с резиной колеса было стремительным. Все последующие удары выполняются в возрастающем темпе. Через 10—15 ударов колесо движется полным ходом.

Сначала продолжительность занятий с колесом не превышает 12—15 мин. Спортсменов не должно смущать

Рис. 139. Тренировка у зеркала

Рис. 140. Тренировка удара «топ-спин» на велоколесе

болевое ощущение в руке после первых занятий. Позднее продолжительность занятий у колеса возрастает до 30—40 мин.

Нельзя использовать для тренировок у колеса свою «боевую» ракету. Накладка от сильного трения о резину колеса быстро снашивается, отклеивается, и ракета выходит из строя. У колеса следует тренироваться с резервной ракетой.

Упражнения у колеса развивают мышцы рук, после нескольких тренировок движения теннисиста становятся

координированными, а удары — четкими, хлесткими. Лишь после такой подготовки теннисист, освоивший основы настольного тенниса, может попробовать выполнять «топ-спин» у стола. Однако у большинства поначалу «топ-спин» получается плохо, так как весьма трудно уловить момент соприкосновения ракеты с летящим мячом. Чтобы приобрести этот навык, полезно поупражняться у другого тренировочного станка — «качающейся груши».

После серии ударов «топ-спин», выполненных по качающейся резиновой груше на нескольких занятиях (по 12—15 мин. на каждом), ракета будет значительно лучше «находить» мяч при «топ-спине», осуществляемом у теннисного стола.

Тренировки у велосипедного колеса и «качающейся груши» необходимы не только начинающим, но и спортсменам-разрядникам и мастерам спорта. У этих тренировочных приспособлений успешно осваивается не только «топ-спин», но и другие удары, например «накат», «запил».

Следует упомянуть еще об одном интересном устройстве — станке для тренировки сложных подач, особенно с боковыми вращениями. Станок конструируется из колеса от детского велосипеда (или детской коляски с осью), укрепляемого в горизонтальном положении на доске. У такого станка упражнения выполняются так же, как у велосипедного колеса; вращение колесу придается ударами, напоминающими сложные подачи.

МНОГОЛЕТНЕЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Основным документом для составления плана на первые 3—4 года занятий служит программа по настольному теннису для детских спортивных школ и спортивных секций коллективов физической культуры *, в которой указаны цели, задачи и содержание учебно-воспитательной работы на протяжении всех лет обучения по соответствующим периодам, определены нормы и требования, предъявляемые к обучающимся по истечении каждого

---

* Настольный теннис. Программа для детских спортивных школ. ФиС, 1963.

Настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективов физической культуры. ФиС., 1955.

года обучения, и, наконец, перечислены принципы и методы учебно-воспитательной работы.

Многолетний план предусматривает обучение и тренировку по технике и тактике игры в настольный теннис, воспитание морально-волевых, а также развитие физических качеств.

Особое место надо отвести планированию соревнований. На каждом этапе обучения и тренировки соревнование имеет разное воспитательное значение. В начальной стадии обучения в конце первого полугодия участие в соревнованиях рассматривается как подготовка к специальным урокам по игре на счет. Во втором полугодии можно включить небольшие соревнования для воспитания морально-волевых качеств и закрепления приобретенных навыков в усложненных условиях. Тренер должен следить за тем, чтобы его ученики на соревнованиях пользовались всеми элементами техники, приобретенными за истекший период, и играли также смело и уверенно, как на тренировках. В тех случаях, когда соревнования отрицательно сказываются на технике игры, необходимо провести специальные дополнительные занятия по индивидуальным планам.

В индивидуальном многолетнем плане для перворазрядника и мастера спорта намечается значительное увеличение часов занятий общефизической и специальной подготовкой. Общее количество учебных часов увеличивается с 306 до 720 из расчета 5 занятий в неделю по 3 часа; первый час отводится на общефизические и специально-вспомогательные упражнения, а 2 часа — на тренировку у стола. Кроме того, в плане намечается участие в календарных соревнованиях. При этом учитывается соревновательная нагрузка для каждого разряда игроков. Для спортсменов I разряда она доходит примерно до 200 час. в год, для II разряда — до 100—120 час., а для III — значительно меньше.

ГОДОВОЙ ПЛАН

Каждый тренер, составляя план на год, должен творчески решать вопросы последовательности обучения и сочетания специальной подготовки с общефизической, а также с участием в соревнованиях и отдыхом.

Планирование учебно-тренировочного процесса долж-

но предусматривать не только приобретение технического и тактического мастерства, но и воспитание смелых, инициативных, атакующих игроков.

В планировании могут быть применены два варианта. Один из них, разработанный автором на практических занятиях в детской спортивной школе, основан на специальной подготовке новичка путем различных упражнений с мячом и ракетой без стола с таким расчетом, чтобы он в первый же месяц смог изучить сложные технические приемы (накат слева и др.). Другой, на основе которого проводилось обучение почти всех наших мастеров спорта, состоит в том, что занятия проводятся главным образом у стола и начинается изучение технических приемов не с атакующих ударов, а с защитных и подготовительных (подрезка, полулёт и др.). Вопрос о том, что вначале нужно изучать — защиту или нападение — решается индивидуа́льно в каждом отдельном случае. Подбирая группы занимающихся, тренер должен предусмотреть в плане работы, кто будет проходить курс обучения и тренировки по первому, а кто по второму варианту. Хороших результатов можно добиться при совмещении обоих вариантов. Применяя второй способ обучения, нужно так планировать учебный процесс, чтобы новички долго не задерживались на защитных и простых элементах техники.

Если при планировании теоретических вопросов и общефизической подготовки можно пользоваться примерными графиками расчета учебных часов по программе для настольного тенниса, то для распределения учебного материала специальной подготовки у стола по месяцам необходимо составлять специальные графики. Чтобы правильно составлять задание по технике и тактике игры, тренер должен изучить условия обозначения (рис. 138). Действия обучающегося приведены в левой стороне прямоугольника, а действия тренера или партнера — в правой.

КРУГЛОГОДИЧНАЯ ТРЕНИРОВКА

Чтобы добиться высоких результатов в спорте, необходимо систематически тренироваться на протяжении многих лет. В процессе многолетней тренировки улучшаются все двигательные и вегетативные функции чело-

веческого организма. Одновременно организм приспосабливается к интенсивной мышечной нагрузке, которая, в свою очередь, вызывает положительные изменения в высшей нервной деятельности.

Успешное применение современных методов тренировки при многочасовой повышенной нагрузке обеспечивает рост спортивных результатов, их стабильность и сохранение здоровья.

Решающим фактором круглогодичной тренировки является правильный подбор и многообразие тренировочных средств, оказывающих сильное влияние на развитие игровых качеств и скоростной выносливости теннисиста.

Для улучшения приспособляемости организма к наиболее интенсивным нагрузкам и максимальным психологическим напряжениям, без которых невозможно добиться высоких результатов, нужно разумно сочетать общее и специальное физическое развитие с тренировкой у стола.

Занимающиеся, овладевшие основой техники игры, должны постоянно совершенствоваться в выполнении приемов в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Круглогодичная тренировка подразделяется на три периода: подготовительный, основной и переходный. Каждый из периодов может начинаться в любое время года.

Подготовительный период. В средней полосе нашей страны лучше всего подготовку к соревнованиям начинать летом: июнь, июль, август. В это время обычно многие новички впервые берут в руки ракету в пионерских лагерях, санаториях, домах отдыха, в парках культуры.

Разрядники, помимо настольного тенниса, в летние месяцы занимаются теннисом на корте, баскетболом, легкой атлетикой, плаванием и другими видами спорта. Эти занятия отвечают основным задачам подготовительного периода, в который входят: изучение техники и тактики игры, общая физическая подготовка с постепенным втягиванием организма в работу. В конце подготовительного периода игроки должны быть подготовлены к сдаче норм комплекса ГТО. Большую часть занятий рекомендуется проводить на открытых площадках.

Соревновательный, основной, период. С начала сентября, а иногда и с конца августа по март планируются соревнования по настольному теннису. Участие игроков в соревнованиях должно сочетаться с систематической учебно-тренировочной работой и общей физической подготовкой.

В этом периоде занятия переносятся в закрытое помещение, общефизическая подготовка сокращается и уступает место специальной тренировке у стола. Задачи основного периода — повышение мастерства и сохранение наилучшей спортивной формы путем регулярных тренировок и участия в соревнованиях. В перерывах между соревнованиями, которые продолжаются 10—20 дней, необходимо по плану проводить занятия на воздухе (гимнастические упражнения типа зарядки, прогулки на лыжах, ходьба и сдача норм на значок ГТО).

Заключительный, переходный, период. Примерно с апреля количество соревнований сокращается, нагрузка уменьшается и начинается переход к отдыху. Однако тренировки не прекращаются. Задача этого периода — поддержать спортивную форму. Теннисисты сдают нормы ГТО по плаванию и гимнастике, занимаются летними видами спорта. Продолжительность отдыха 1—2 месяца.

УЧЕТ УСПЕВАЕМОСТИ

По мере освоения технических и тактических приемов игры тренер должен вести учет успеваемости занимающихся, отражая в специальной спортивной характеристике физическую, техническую и тактическую подготовку каждого своего ученика.

Мастера спорта и члены сборных команд ведут специальные дневники, в которых учитываются все тренировки, результаты соревнований, анализируются причины неудачных выступлений.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВКИ

Задание на 1966 г.
м/с А. Н. Амелину

Основные задачи тренировки

1. Физическая подготовка:
   а) развитие силы ног и рук;
   б) развитие скорости движений и передвижений;
   в) тренировка специальной скоростной выносливости, прыгучести и гибкости;
   г) особое внимание обратить на развитие кисти игровой руки.
2. Технико-тактическая подготовка:
   а) устранить недостатки в технике игры контрударами слева;
   б) улучшить точность при переходах с «наката» слева на удар справа и после «топ-спина» на завершающий удар справа;
   в) изучить подачу «бумеранг» подрезкой вниз;
   г) изучить новые подачи с сильным боковым вращением;
   д) тренировать защитный удар «свечой» из средней зоны — 3—4 м;
   е) научиться чередовать сильную подрезку слева и «топ-спин» с завершающим ударом справа;
   ж) повысить точность ударов;
   з) устранить ошибки при выполнении быстрых тактических комбинаций.
3. Морально-волевая подготовка:
   а) тренировать произвольное внимание — одновременно наблюдать за мячом и действиями противника;
   б) особое внимание обратить на завершающую стадию соревнований; играть до конца быстро и смело;
   в) строго соблюдать режим питания, сна и отдыха на воздухе;
   г) воспитывать большое трудолюбие в учебе и на тренировках.
4. Теоретическая подготовка:
   а) систематически вести запись проведенных соревнований, анализируя победы и поражения;
   б) самостоятельно разработать тактические планы ко всесоюзным соревнованиям с сильнейшими противниками;
   в) составить характеристику по технике и тактике игры сильнейших игроков Европы и мира (5—6 человек);
   г) разработать несколько тактических комбинаций для выигрыша очка: против защитников 2—3 варианта; против атакующего 3—5 вариантов.

Подписи тренера и спортсмена

Примерный цикл занятий на неделю в период каникул из расчета 2 тренировки в день по 3—4 часа

(из них общая физическая подготовка — 1—2 часа, техника игры — 5 час. и различные вспомогательные упражнения — 1 час)

Итого: 6—7 час.

Вторник

Подготовка по технике и тактике игры

Утро

1. Общефизическая разминка	10—15 мин.
2. Свободная игровая разминка	8—10 »
3. Изучение и тренировка сильных подач слева и справа	20 »
4. Удары «накатом» слева средней силы против защиты с подрезкой мяча вниз	20 »
5. Удары «накатом» справа средней силы против защиты с подрезкой мяча вниз	20 »
6. Поочередные удары слева и справа средней силы против защитной подрезки	20 »
7. Контрудары слева против атакующих ударов	10 »
8. Контрудары справа против атакующих ударов	10 »
9. Поочередные контрудары слева и справа по прямой против атакующих ударов по диагонали	15 »
10. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов по прямой	15 »
11. Защита подставкой слева против ударов «накатом» средней силы	10 »
12. Тренировка удара «топ-спин»	20 »
13. Тренировка «топ-спина» и сильной подрезки слева на колесе	20 »
Итого:	3 часа 20 мин.

Вечер

1. Общефизическая разминка	12—15 мин.
2. Игра в «крутиловку» втроем	10—15 »
3. Изучение и тренировка сильнокрученых подач справа	15 »
4. Игра на счет только ударами «накат» слева против защиты подрезками по углам	20 »
5. Игра на счет только ударами «накат» справа против защиты подрезками по углам	20 »
6. Контрудары слева и справа по диагонали	15 »
7. Контрудары слева и справа по прямой	15 »
8. Игра на счет накатами слева и справа с сильным завершающим ударом справа в сочетании с укороченным мячом справа	20 »
9. Тренировка подрезки на колесе	20 »
10. Тренировка мужской пары	30 »
Итого:	3 часа
Всего:	6—7 час.

Отдых, прогулка в парке — 1—2 часа.

Среда

Подготовка по технике и тактике игры

Утро

1.	Разминка: бег, ходьба, гимнастические упражнения, прыжки со скакалкой	20 мин.
2.	Свободная игровая размиика у стола	8—10 »
3.	Изучение и тренировка сильнорезаных подач подрезкой мяча вниз коротко слева и справа	10 »
4.	Изучение и тренировка сильнорезаных ударов подрезкой мяча вниз справа и слева	20 »
5.	Игра на счет только ударами «накат» слева против защиты подрезками по углам	20 »
6.	Игра иа счет ударами «накат» и «топ-спин» справа протнв защиты подрезкамн по углам	20 »
7.	Защита подставкой слева против ударов «накатом» средней силы	10 »
8.	Игра на счет подставкой слева против подрезки, «подставок» и «накатов»	10 »
9.	Удары накатом слева н справа с сильным завершающим ударом справа в сочетании с укороченным мячом справа	20 »
10.	Тренировка удара «топ-спин» справа и слева	20 »
11.	Контрудары слева и справа, «восьмерка» по прямой и по диагонали	20 »

Итого: 3 часа

Вечер

1.	Общая разминка, гимнастические упражнения, прыжки со скакалкой	10—15 мин
2.	Свободная игровая разминка у стола	5—10 »
3.	Изучение и тренировка сильнокрученых подач с вращением мяча слева иаправо	10 »
4.	Игра на счет только подставками слева низко коротко и косо против различных «накатов», подрезок подставок	15 »
5.	Удары «накатом» слева в сочетании с ударами справа и финт вправо	15 »
6.	Удары «накатом» слева в сочетании с крученым мячом влево	15 »
7.	Тренировка ударов слева и справа по прямой и диагонали против подрезки — «восьмерка»	20 »
8.	Чередование сильной подрезки слева — «запила» и «топ-спина»	20 »
9.	Игра на счет с тактическим заданием	40 »
10.	Тренировка на колесе «топ-спина» «запила»	20 »

Итого: 2 часа 40 мин.

Прогулка по парку — 1—2 часа.

Четверг

Подготовка по технике и тактике игры

Утро

1.	Разминка: гимнастические упражнения, бег, ходьба	20 мин.
2.	Свободная игровая разминка	5—10 »
3.	Удары «накатом» слева средней силы против защиты с подрезкой мяча вниз	20 »
4.	Удары «накатом» справа средней силы против защиты с подрезкой мяча вниз	20 »
5.	Поочередные удары слева и справа средней силы против защитной подрезки	20 »
6.	Контрудары слева против атакующих ударов по диагонали	10 »
7.	Контрудары справа против атакующих ударов по диагонали	10 »
8.	Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов по прямой	10 »
9.	Поочередные контрудары слева и справа по прямой против атакующих ударов по диагонали	10 »
10.	Игра на счет подставкой слева против подрезки, подставок и «накатов»	20 »
11.	Поочередные удары слева: «накат», подрезка, подставка, «накат», подрезка, подставка, «накат», подставка, «накат», подрезка и т. д. против защиты и перекидки подрезками мяча	15 »
12.	Поочередные удары справа и слева, сочетая «накаты», подставки и подрезки слева против защиты и перекидки подрезками мяча	15 »
13.	Удары справа по крученой свече	20 »
14.	Тренировка на колесе «топ-спина» и «запила-подрезки»	20 »

Итого: 3 часа 40 мин.

Вечер

1.	Разминка: гимнастические упражнения, прыжки со скакалкой	20 мин.
2.	Свободная игровая разминка	5—10 »
3.	Изучение и тренировка сильнокрученых подач накатом вверх слева	10 »
4.	Изучение и тренировка сильнокрученых подач с вращением мяча слева и справа	10 »
5.	Сочетание различных крученых и резаных подач с сильными ударами слева и справа	10 »
6.	Игра на счет только ударами «накат» слева против защиты подрезками по углам	20 »
7.	Игра на счет только ударами «накат» и «топ-спин» справа против защиты подрезками по углам	20 »
8.	Защита крученой свечой справа	20 »
9.	Игра на счет с тактическими комбинациями	40 »
10.	Тренировка на колесе «топ-спина» и «запила-подрезки»	20 »

Итого: 3 часа

Прогулка в парке.

Пятница

Подготовка по технике и тактике игры

Утро

1.	Разминка, состоящая из нормативов физической подготовки	25—30 мин.
2.	Свободная игровая разминка	8—10 »
3.	Удары «накатом» слева средней силы против защиты с подрезкой мяча вниз	10 »
4.	Удары «накатом» справа средней силы против защиты с подрезкой мяча вниз	10 »
5.	Поочередные удары слева и справа средней силы против защитной подрезки	20 »
6.	Контрудары слева против атакующих ударов	10 »
7.	Контрудары справа против атакующих ударов	10 »
8.	Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов по прямой	20 »
9.	Очередные контрудары слева и справа по прямой против атакующих ударов по диагонали	20 »
10.	Тренировка парной игры на счет атакующими ударами против защитников с применением накатов, завершающих сильных ударов и укороченных мячей	15 »
11.	Тренировка парной игры на счет контратакующими ударами против атакующих ударов с применением подставок	15 »
12.	Игра на счет ударами «топ-спин», подставкой слева против подрезки и подставок	20 »
13.	Тренировка на колесе «топ-спина» и «запила-подрезки»	20 »

Итого: 3 часа 30 мин.

Пятница

Вечер

1.	Легкая разминка	8—10 мин.
2.	Игра в «крутиловку» втроем	8—10 »
3.	Изучение и тренировка сильнокрученых подач с сильным ударом справа	10 »
4.	Изучение и тренировка сильнокрученых подач справа в сочетании с сильным ударом справа	10 »
5.	Игра на счет только ударами «накат» слева против защиты подрезками по углам	20 »
6.	Игра на счет только ударами «накат» справа против защиты подрезками по углам	20 »
7.	Удары накатом слева в сочетании с крученым мячом вправо — «движок». Финт	10 »
8.	Защита крученой свечой	20 »
9.	Контрудары слева и справа по диагонали и по прямой	20 »
10.	Игра на счет, используя всю технику игры — 10 партий	60 »
11.	Тренировка на колесе «топ-спина» и «запила-подрезки»	20 »

Итого: 3 часа 30 мин.

Суббота

Специальная подготовка по технике и тактике игры

Утро

1. Разминка, состоящая из нормативов общефизической подготовки	20 мин.
2. Свободная игровая разминка у стола	5—10 »
3. Удары «накатом» слева средней силы против защиты с подрезкой мяча вниз	10 »
4. Удары «накатом» справа средней силы против защиты с подрезкой мяча вниз	10 »
5. Поочередные удары слева и справа средней силы против защитной подрезки	10 »
6. Контрудары слева против атакующих ударов	10 »
7. Контрудары справа против атакующих ударов	10 »
8. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов по прямой	20 »
9. Поочередные контрудары слева и справа по прямой против атакующих ударов по диагонали. Отдых 20—30 мин.	20 »
10. Защита подставкой слева против ударов «накатом» и «топ-спина»	20 »
11. Защита крученой свечой	10 »
12. Поочередные удары слева: накат, подрезка, подставка, накат, подрезка, подставка, накат, «топ-спин», подрезка и т. д. против защиты подрезками мяча. На счет	20 »
13. Игра на счет с тактическим заданием — 5—6 партий	30 »
14. Тренировка на колесе «топ-спина» и «запила-подрезки»	20 »

Итого: 3 часа 40 мин.

Воскресенье

Участие в городских соревнованиях — 2—3 часа

Понедельник

Прогулка в лесу, иногда кросс, русская баня

ПРИМЕРНЫЕ СХЕМЫ ИГРОВОЙ РАЗМИНКИ У СТОЛА

Вариант 1

1. Свободная игра «накатами» слева и справа в любом направлении стола	5 мин.
2. «Накаты слева» налево	5 »
3. «Накаты справа» направо	5 »

15 мин.

Вариант 2

1. Игра подрезками слева налево . . . . . 3 мин.
2. Игра подрезками справо направо . . . . . 3 »
3. Свободная игра «накатами» и подрезками в различном направлении . . . . . 9 »

15 мин.

Вариант 3

1. «Накаты» слева по прямой . . . . . 5 мин.
2. «Накаты» справа по прямой . . . . . 5 »
3. Свободная игра «накатами» слева и справа в различном направлении . . . . . 5 »

15 мин.

Вариант 4

1. «Накаты» слева по углам против защиты подставками слева в центр стола . . . . . 5 мин.
2. Защитная подставка слева в центр стола против «накатов» по углам . . . . . 5 »
3. Контрудары слева по диагонали с правого угла стола направо . . . . . 5 »

15 мин.

Вариант 5

1. Поочередные удары слева и справа по диагонали и по прямой «восьмеркой» . . . . . 5 мин.
2. Поочередные удары «накатом» и подрезкой справа направо . . . . . 5 »
3. Поочередные удары «накатом» и подрезкой слева налево . . . . . 5 »

15 мин.

Вариант 6

1. Поочередные «накаты» слева и справа по углам с центра стола . . . . . 5 мин.
2. Поочередные «накаты» слева и справа с левого угла стола . . . . . 5 »
3. Свободная игра различными ударами в любом направлении стола . . . . . 5 »

15 мин.

Вариант 7

1. Игра в «крутиловку» для 3—4 человек, движения в правую и левую сторону . . . . . 12—15 мин.

В начале разминки не следует употреблять очень сильных ударов и резких движений. Основная задача игровой разминки состоит в общем разогревании мышц, и главным образом в подготовке игровой руки. Особенно важно сосредоточить внимание, так как без этого невозможно начать продуктивную тренировку; не будет необходимого чувства мяча, острой реакции и налаженных точных ударов.